全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

馆002

奋斗，60年好生活

—超级理财专家手把手传授给你幸福一生的30条理财规划

struggle,60 years better life

理财规划，

的理财案例，

财指导，

人最需要的理财书！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

10年奋斗，60年好生活



——超级理财专家手把手传授给你幸福一生的30条理财规划

10 years struggle,60 years better life

一丹 编著



古吴轩出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

图书在版编目（CIP）数据

10年奋斗，60年好生活 ：超级理财专家手把手传授给你幸福一生的30条理财规划 / 一丹编著. —苏州 ：古吴轩出版社，2011.3
ISBN 978-7-80733-592-4

Ⅰ. ①1… Ⅱ. ①一… Ⅲ. ①财务管理－通俗读物
Ⅳ. ①TS976.15-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第019107号

责任编辑：李 蓓
见习编辑：许 峰
策　　划：苏善生
特约编辑：吕夏乔
装帧设计：荆棘设计

书　　名：10年奋斗，60年好生活
——超级理财专家手把手传授给你幸福一生的30条理财规划
编　　著：一 丹
出版发行：古吴轩出版社
地址：苏州市十梓街458号　　邮编：215006
Http://www.guwuxuancbs.com　　E-mail：gwxcbs@126.com
电话：0512-65233679　　传真：0512-65220750
经　　销：新华书店
印　　刷：北京市业和印务有限公司
开　　本：880×1230　1/32
印　　张：9.75
版　　次：2011年3月第1版 第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-80733-592-4
定　　价：28.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。010-65421289

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

前　言

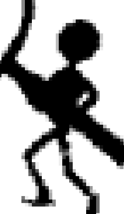
网络是个传奇而又有趣的地方，我们也说不清楚网络到底是在什么时候流行的，更加不晓得所谓的网络语言又是什么时候流行的。以前知道有一本书，叫《蛋白质女孩》，我虽然没看过，但是感到一定是本有点意思的书吧。不过，后来倒是在网上看到有人说“蛋白质”就是“笨蛋＋白痴＋神经质”的解释时，当然是哭笑不得啦。网络就是很“调侃”、“夸张”和“无厘头”的。

那么，同上所得，“蛋白质女孩”岂不是要解释成为“一个笨蛋还有点白痴又神经质的女孩”吗？或者是“一个笨蛋还有点白痴又神经质的不男不女像孩子”的人了吗？这样自己都觉得自己“不可理喻”了呢。到网上一查看，类似的东西还有不少。比如什么，可爱＝可怜＋没人爱；气质＝孩子气＋神经质；善良＝善变＋没有良心；讨厌＝讨人喜欢＋百看不厌等等诸如此类。不过，其中的一条倒是吸引了我的注意，也觉得很有意思。

“白骨精”＝白领、骨干、精英。

白领：

彼此说着只有他们喜欢的语言，舔着嘴唇，用嘴唇加强着语气，斟酌着每一句话的用词。有时别人没有在意，担心别人忽略



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

了他的“智慧”，又喜欢一而再、再而三地重复几遍，来表现一下巧妙的“智慧”。

彼此的智慧和用语，有时离不开教条的“工商管理”各种教义，而不知所云。有时还喜欢像小姑娘一样，彼此莫名其妙地“会心一笑”。

中国一些经过艰苦探索和实践成长起来的私营企业家（虽然不是很成熟），都看出并给予了恰当的评论:“学 MBA，都学傻了，而且越学越傻！”

发财致富的梦想，停留在“小资”水平。虽比农民和工人高些，依然是“五十步笑百步”。有了些小钱吧，就开始整天讲起“格调和品位”，适应着商家的“销售策略”，自我陶醉地称为这是“个性化”！口里说着:“走自己的路，让别人说去吧。”但是实际呢？自己的“个性化”是多么期待别人的“赞赏”？扪心自问吧，是不是更喜欢做别人评价的“奴隶”呢？反过来也更喜欢去评价其他人。别人如果和他们的意见不一致，马上拿出“不屑一顾”的态度。小白领们是否要想一想：“评价”有些人更多时候是作为一种工具在使用，而你们呢？把“评价”作为什么呢？

简单一句话：白领已经成为了被别人和他们自己“装在套子里的人”。

骨干：

既然是“骨干”，一定是有条件指使他人的人。亲爱的“骨干”们，暂时放下你们的小资情调，想象中做一回大一点的老板。你要是一个“大老板”，从事着大一点的管理和使用人的工作，你会怎样呢？

平时你给你的“老板”们出的馊主意都会用上，比如：在待遇上的“早上三个桃子，晚上四个桃子”，改为“早上四个桃子，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

晚上三个桃子”；用“白领”、“骨干”和“精英”的这类“称号”，替代物质奖励和精神奖励（以前叫“先进工作者”等荣誉称号），使工作员工产生“五十步笑百步”的精神幻觉；制定一些莫名其妙的“企业文化”，约束着“白领”们的行为规范；最大限度地调动他们的私欲，而后“画饼充饥”。总之所做的一切，就是想办法将他们装在“套子里”，约束他们，为你这个“大老板”卖命获利。

精英：

“先进生产者”等一类荣誉称号是一定时期的，而且要考核评比授予。发明了“精英”，不用评比授予了，真是个既省钱又省力的称号。只要不顾一切地卖命，你就是精英！那些喜欢自称“精英”的“精英”们，“精英”的称号是不是来得太容易了？自我感觉是“精英”，是不是精神幻觉？被人称做是“精英”，他的目的是什么？

多说一点，探讨一下。哲学上有一种“英雄”史观（比如：尼采观点），认为是历史上的“英雄”们推动了社会的进步和发展。但是，这种哲学史观总是被人利用，成为别人的工具。“精英”们，你们知道“企业文化”可以成为工具，你们怎么就不能想象出“英雄”史观也能成为工具呢？

西方社会的平等、自由、民主、人权等，哪一个和“英雄”史观相随？非但不相随简直都是格格不入。怎么到了我们这里就成“精英”了呢？

要说的话太多，就到这里。总之，“白骨精”是害人害己的“妖精”啊。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

目　录

第一部分　年轻人的十万个为什么 / 001

1. 赚钱总是不够花 / 002
2. 减轻压力更投入地赚钱 / 013
3. 嫁得好不如理财好 / 024
4. “百元周”生活 / 038
5. 摆脱财富抑郁症 / 048
6. 教你轻松赚钱 / 058
7. 加薪不加辛 / 070
8. 没钱也可以理财 / 080
9. 懒人的理财术 / 089
10. 如何做到理性消费 / 100



第二部分　找寻“盘丝洞” / 111

1. 盘丝洞的十一个“子” / 112
2. 悔过书 / 124

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3. 才财兼备 / 133
4. 爱情个人空间 / 140
5. 原来都是演员 / 149
6. 困惑 / 159
7. 小生的后现代生活 / 175
8. 两难选择 / 186
9. 成功典范 / 194
10. 理财秘笈 / 203

第三部分 你我的钱世今生和钱来钱往 / 213

1. 小心变“白骨尽” / 214
2. 三招，贫农变财主 / 222
3. 资本积累 / 232
4. “白基精” / 240
5. 姐姐的小金库 / 248
6. 幸福的“卡奴”生活 / 254
7. 誓死不做守财奴 / 264
8. 不同方式，不同财富 / 272
9. 理财宝典 / 281
10. 看我七十二变 / 295



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第一部分

年轻人的十万个为什么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1. 赚钱总是不够花

许多人都有这样一个疑问，我赚钱了，却不够花，从来都缺钱。我想旅游，没钱！我想吃顿高档自助，没钱！我想买房、买车，没钱！一个月工资从来都是吃饭＋房子＋还信用卡＋买生活用品＋社交，然后就不知不觉地从腰包里轻轻飞走，到月底还要苦苦计算还有几天开工资。

A：我也想节省，可是一到某些时候，比方说商场大减价或者朋友聚会，我这银子就控制不了地往外流。

B：工资虽然不多，生活也够了，可是却有许多意想不到的状况发生，赶上个闺蜜结婚，眼看着就入不敷出了……

C：我虽说不节省，但是花钱时还是肉疼的。可是自从有了信用卡，刷卡不眨眼，那叫一个爽啊，腰板也硬了，有保障啊。可是一到账单日，真是欲哭无泪啊。

D：琴棋书画诗酒花，当年件件不离它，如今诸事皆更变，柴米油盐酱醋茶！关键是，柴米油盐件件都要钱，连空调都不敢多用的日子什么时候是个头啊……

综上所述，不管谦虚还是实话，大多数的80后兄弟姐妹们都有种赚钱不够花的感觉。其实许多的道理大家都可以理解，比方说人的欲望是无止境的，又比方说我们应该学会理财云云，可是做起来，却都遭遇了不同程度的困难。这是为什么呢？

浅显的原因咱不说了，现在就从心理学角度跟大家探讨一下。

先看个小测试：假设你去一家商店买一盏灯，售价100元。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

后来你在隔两条街的另一家商店发现了同样的灯，只卖 75 元。你会到第二家商店去买吗？现在，假设你要买一套餐桌椅，你发现在一家商店的售价是 1775 元。同样，在隔两条街的另一家商店，只卖 1750 元。你会到第二家商店去买吗？

测试结果显示，很多人会穿过两条街去买灯，却不太情愿为了餐桌椅多跑同样一段路。虽然两者情况相同：多走两条街，便可省下 25 元钱。

这说明：人们习惯于把小的开支藏在大的开支里面，以获得一种心理的慰藉。人都有为自己的行为找出一个合情合理的解释的习惯。100 元钱的灯与 75 元钱的灯，其节省了 25 元钱的结果是显而易见的，可 1775 元钱的桌子与 1750 元钱的桌子，其差额与商品本身的价格相差悬殊。由此可见，相同的差额，其商品本身的价格越低，人们就越会注意到节省的效果，而商品本身的价格越高，就越会忽略。

再比方你买了一个电视，4000 元。而你正好在逛商场的同时看中一款你一直很喜欢却又用不上的 400 元的电烤箱，这个时侯，如果推销员跟你推销这款电烤箱的时候，你还能忍住“诱惑”吗？估计一般人都会忍不住。因为对于 4000 来说，400 元真是九牛一毛。

还说这个电视和电烤箱的问题，买了电视，你会想买一个比较好的电视柜，因为旧的电视柜很难配得上这个崭新的电视。而买了电烤箱，连带的消费是食材 + 电费，因为你需要“完美”地使用新的东西。这就是说，开支越大，带给人的期望或想象就越大，人们就越不可能理性地管理自己的财务。

想象一下，你的钱是不是也这样如流水般溜走了？

再举个例子，假设你除了 5000 元的薪资外，又有了一笔 1000 元的额外收入。你是把这 1000 元与 5000 元一样看待，还是大手大脚地花掉这 1000 元？一般人都会选择后者，因为在他们看来，1000 元仿佛是意外之财，在心中的价值就降低了。由此看



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

来，你付出的精力越多，时间越长，就越会珍惜；反之你不会珍惜那些付出精力少或时间短的回报。想想你们的意外之财都花到哪去了吧。

另外，商场超市为了响应国家促进消费加大内需的政策，经常打出所谓的促销策略，其形式多样，但是目的只有一个，从你的钱包里拿钱！打折品便宜，甚至是市价的5折以下，就连坚挺着从来不打折的商家也会偶尔推出点小恩小惠，这简直让一些兄弟姐妹们疯狂了，经常买不喜欢的东西、吃不了的东西，因为当时你给自己的理由是反正以后用得着，不行送人也合算，过了这个村没有这个店等等，殊不知，你的日常开支就悄悄地被这些“无用品”瓜分了。

举了这几个例子，是不是于我心有戚戚焉？可是，我们又该怎么从心理学角度约束自己，而达到理财目的呢？

为您支上几招试试：

1. **明确你的金钱观。**你必须清楚金钱能够干什么，不能干什么，这样你会从容得多。

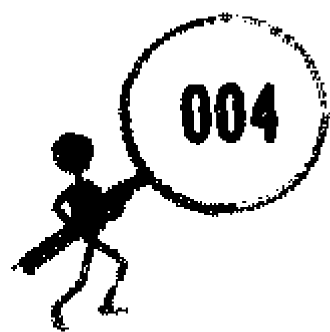
2. **记账。**记账能够约束你的消费行为。研究证明，纸上合约比口头合约更加能够起到作用，所以对于不会理财的80后，记账是王道。

3. **制定细化条约。**你把本月花销制订一个详细计划，越细越好，包括你准备往干洗店送几件衣服……

4. **善用零存整取。**每月固定存一部分钱，用来垫底。在这里提醒朋友们一句：你就当这部分钱不是你的……

5. **善待意外之财。**这个很重要，每个人都觉得意外之财就是惊喜，活该消费掉。你可以试试把“意外之财”储蓄3个月以上，情况就会发生变化。储蓄带来的满足感与日俱增，时间越长，你就越舍不得随意花掉。这是以静制动的方法。

6. **理性消费，不当“大头”。**看清促销本质，回归到理性，你会发现钱包鼓了，家里的“破烂”少了。成就感会让你坚持原



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

则的。

7. **多丰富自己，多看看书。**好的爱好会让你减少逛街消费的欲望和时间，不失为一个好办法。当然，爱好打麻将除外。

8. **就想买东西，不买难受的朋友（购物狂），请咨询心理医生。**

翻开你的钱包，里面是厚厚一沓钱，还是一张张银行卡，或者是一团团皱巴巴的收据……这些东西的摆放位置又是五花八门，有的百元大钞中会不合时宜地冒出几个小钢镚儿，有的卡插得横七竖八……人家都说闻香识女人，其实从钱包也可以看出一个人的理财观。

有的人钱包里“穷”得只剩下信用卡。

钱包速写一：这个钱包是从主人裤子的口袋里掏出来的，因为主人平时非常习惯用钱包，外表已经非常旧了。

据钱包的主人介绍，每天他至少要掏进掏出不下五次钱包。这个钱包最与众不同的地方就是钱包里放钱的位置是空的，里面没有一张现钞，甚至连一个 5 毛的钢镚儿也找不出来。尽管钱包里没装钱，但钱包并不空，也不穷，因为钱包里插满了各式各样的信用卡，可谓“穷”得只剩下信用卡了。翻看主人这些随意摆放的信用卡，真是让人大开眼界，面额不同、功能不同的卡竟有 11 张，真是集卡大户了。

主人姓名：Andrew；年龄：28；属于比较资深的一类

职业：IT 公司职员

职龄：4 年

月收入：7000 元

听听本人自述：我喜欢用信用卡。我去超市购物、去商场买东西、去餐厅吃饭等等，只要拿出信用卡轻轻一刷就可以了；而我出门还带着交通卡，所以根本没必要带现金在身上。我现在每月的工资基本上都不拿出来，直接用于偿还信用卡的欠债。为了避免在一张卡上“套牢”，我拥有各种功能不同的信用卡：旅游卡支付旅游开销，购物使用购物卡，每张卡都用于支付不同的开



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

销，这样能够避免刷爆卡又无法及时偿还的恶性循环。

理财专家点评：

对于现代人来说，用卡比现金方便，因为用卡交易不会涉及假钞，免去不必要地找零，安全的同时还可以享受银行的积分及服务，但生活在上海还是不可避免会使用到现金，所以钱包里应该适当放点现金，避免遭遇无法用卡的尴尬。

信用卡也并非多多益善，减少信用卡的数量可以避免缴纳不必要的年费。

有的人喜欢优惠券、打折卡插满钱包里头。

钱包速写二：这个钱包是被主人精心放在包里隐蔽的小口袋中，藏得非常好，不容易被人发现，钱包的质地非常好，不容易用坏。打开这个钱包，里面的钱不多，只有 2 张百元大钞、6 张 10 元大钞，不过在钱包的小口袋里却装有 10 多个 1 元硬币和几个 1 角硬币。除了这些钱外，钱包里最多的就是优惠券和打折卡，被主人精心地一格格放在不同的位置。在钱包里的优惠券种类繁多，有的是从报纸上剪下来的餐厅优惠券、家电商场的促销卡，有的是从杂志上剪下来领取化妆品小样的赠品券、做美容的优惠券，还有的是从网上下载的快餐店优惠券、服装打折广告卡等等，甚至还有街上派发的新开张美发店宣传卡、打折机票的小卡片。打折卡种类之繁多，令人大开眼界。另外还有 KTV、保龄球馆、健身中心会员卡，这些卡片和优惠券到处插在钱包里，钱包变得棱角分明。

主人姓名：Joyce；年龄：保密；属于深不可测的一类

职业：公务员

职龄：3 年

月收入：4500 元

听听本人自述：为了掌管好家庭的财政大权，让先生和女儿的生活一切顺利，我尽力做一个精明的主妇。我觉得，用优惠券和打折卡消费是非常合算的，我完全可以在众多的数码产品及服

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

装等品牌中海选一款价格最低、质量最好的商品。这样一来可以帮我省下不少开销，而我在钱包里也不会放太多的钱，目的就是要告诫自己合理消费，也要防止自己因为有优惠券而买下一大堆不用的东西。不过有的时候的确会忍不住诱惑，而向朋友借钱去享受打折服务。

理财专家点评：

如果这些优惠券真的打折，那钱包的主人选择收集则无可厚非。但实际上优惠券、打折卡本质上还是广告宣传，是吸引消费者前去购买的“陷阱”，所以要学会理性消费。建议在使用优惠券时，多使用与吃、住、行有关的优惠券，不要被商家精心设计的优惠券所勾引。而在办理会员卡时，可以适当选择一两家习惯购物的商家和娱乐场所。

还有一种人喜欢迷糊不知钱多少。

钱包速写三：当被问到钱包里有多少钱时，钱包的主人露出了诧异的神情，想了半天都不清楚自己的钱包里究竟放有多少钱。“可能是 500 吧，我上周似乎拿了 500 块钱出来。”当问主人钱包在哪里的时候，主人一口咬定在包里。可当他把包底朝天翻个遍，依然不见钱包的踪影。“在衣服口袋里？还是在抽屉里？不对，今天我好像没放过。”主人开始手忙脚乱地在衣服、抽屉一番好找，钱包依然不知去向，最后还是笔者帮他从书桌杂志下翻出了钱包。当钱包的主人打开钱包后才发现，钱包里只有 167 元，远远低于他所报的那个数字。主人说，他平时从来都不打理钱包，他觉得钱包就是用来放东西的工具，想往钱包里塞什么，就塞什么。

主人姓名：小蝎子；年龄：不详（或者难以估算）；属于难得糊涂一类

职业：设计院设计师

职龄：2 年

月收入：3500 元

听听他的自述：我对自己钱包里有多少钱并不清楚，只知道



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

每月我的固定收入。本来嘛，赚了钱总是要花的，而且我现在又有女朋友，自己也有很多兴趣爱好，当然是要好好享受的。所以我经常和女友烛光晚餐、看电影、出去旅游，每月的薪水都用得特别快，信用卡刷爆了，就向我的兄弟们借债。不过这个也正常，我的几个好哥们都是这样，大家都互相借来借去，无所谓。

理财专家点评：

一天到晚欠债是不应该的，首先应该根据收入来合理分配消费。一般来说，收入的 5% ~ 10% 用来作为个人的退休账户，信用卡个人债务按揭所占比例应该小于 50%，信用卡家庭债务按揭所占比例应该小于 35%，保险金所占比例应该小于 10%，购买投资组合所占比例应该大于 10%，收入的其余部分才用于支付家庭开支和兴趣消费。

其次一种人喜欢每周定期放零花钱。

钱包速写四：这个钱包的主人是最为精明的一个。当钱包的主人被问到钱包里有多少钱时，她想也不想就告诉我有 432 元，这让笔者非常诧异。当她打开钱包一数后，数字的确一分都不差。钱包的主人表示，她之所以对钱包里的金额如此了如指掌，就是因为她采取了定额消费的方式，每周给自己一笔固定的零花钱。钱包主人坦言，由于她每月的薪水并不高，为了控制自己的不合理消费，她每星期都会定期放 500 元钱当作自己的固定消费，这样她难得为自己添置几件新的行头。但和朋友一起出去 Happy 时，也不会因为囊中羞涩而尴尬。而且为了断了自己“腐败”的念头，她也不在钱包中塞银行卡，所以，她对钱包的利用率并不高，但她每天晚上必做的功课就是要打开钱包，检查自己一天花了多少钱，更好地控制自己。

主人姓名：Monica；年龄：34；属于吃亏吃多了也精明的一类

职业：公司普通文职人员

职龄：10 年

月收入：2400 元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

听听她的自述：我的收入并不高，以前刚工作的时候不知道节制，不但每月做“月光女神”，有的时候还要向父母要钱，总觉得有点难堪。现在我每周在钱包里只放 500 元，控制自己不要乱买衣服，如果有急用，我再动用自己的“备用金”。几年试验下来效果还不错。尽管我每周允许自己花费 500 元，可很多时候我还用不完，这样又能够积攒下一些钱。

理财专家点评：

建议习惯定期往钱包放零用钱的人注意不要对自己太抠门，适当开支也能够提高生活质量。建议她在借记卡里不妨存点备用金，每月消费 1000 元比较适当。

更有一种人喜欢收据占领钱包大半江山。

钱包速写五：餐饮收据、服装费、机票存根、宾馆住宿发票……打开这个钱包，发现这个钱包也非常有特色。和别的钱包相比，这个钱包的厚度相当可观，在这个钱包里除了钱，最多的就是各种各样的收据和发票，这些收据和发票层层叠叠，让人叹为观止。仔细看这些发票，虽然总数很多，但都被主人细心地一张张叠放得整整齐齐。钱包的主人表示，他平时买任何东西或进行其他消费时，总是不会忘记向商家索要发票，这不但是质量保证、报销凭据，而且也是企业和个人的消费账目，让他对公司和个人的消费状况一目了然。而且，为了让钱包变得更加有条理，主人每星期都会整理一次钱包，把过期的发票和收据整理出来，另外装订；再把新消费的收据和发票放入。

主人姓名：老罗；年龄：43；属于姜还是老的辣的一类

职业：公司经理

职龄：15 年

月收入：1.2 万元

他的自述：也许有人会觉得把各种收据、发票整理在一起比较抠门，但我觉得这样做能够了解自己的消费情况，同时也可以做到公私分明。我把公司和个人消费的收据、发票放在钱包不同



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的位置，用于招待客户和出差用的发票，放在钱包里就可以及时报销；而个人消费的收据和发票放在钱包里可以提醒自己消费了多少，对自己的消费情况加以控制。

理财专家点评：

放收据提醒自己少花钱是一种比较好的个人理财习惯，但这个习惯最终还是要让钱包的主人意识到少消费，钱包里最好不再有收据、发票的踪迹。

对于习惯在钱包里放入公司和个人收据的钱包主人来说，特别要注意公私分明，最好应该分开放，这样不会造成用个人的钱填补公司账缺漏及“贪污”公司账的情况。

看过了形形色色的钱包，可什么样的钱包最有钱途呢？笔者认为钱包必备内容有如下几项：

1. 2—3 张卡。第一张是工资卡，第二张是按照自己意愿、特别申请的信用卡，第三张卡则是预备卡，在主卡信用额度不够及损坏的时候可以起到及时雨的功效。

2. 适当放点现金。如果没有特别的消费，一般放 100 ~ 200 元现金就足够了。

3. 保留 1—2 张贵宾卡。在需要吃饭、购物、娱乐的时候可以享受到会员专属的打折优惠。

那么最好选择什么样的钱包呢？：对于一般人来说，只需备有 1 个钱包，把现金、卡等物品有序摆放。

对于跑业务、出门收款的职员来说，还要准备一个支票夹，这样可以保证安全，也可以防止支票因为不小心对折而失效。

而零钱特别多的人，可以准备一个小小的零钱包，也可以把零钱放在内有小口袋的裤子口袋中。

女人拿什么样的钱包，往往能反映出她的理财能力如何。

如果你是一个女权主义者，那么请在阅读这篇文章之前原谅我的粗鲁，因为我逐渐总结出了一个有趣的规则，或许可以分析出关于女人和钱包之间的某些神奇关系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

适合于年轻女孩的规则一：丢钱包的频率，与女孩的可爱程度成正比关系。越是可爱的女孩,或许就越容易丢东西。当然，这个相互关系无关智商，就像可爱并不一定就非和漂亮有关系一样。

适合于工作女性的规则二：钱包已经是女人地位和层次的象征。去年我经常在北京国贸附近的高档写字楼里等人，经过若干次细心观察，发现这样一个共性：把小小的钱包随意塞在口袋里的是蓝领；把大大的钱包明晃晃地捏在手里的，是白领；把大大的钱包低调地放在小小的手包里的，或许才是个真正的有钱人。

适合于家庭妇女的规则三：使用朴素钱包的主妇们，往往真正掌握着家庭的财政大权；而拥有华丽钱包的贵妇们，并不见得就拥有一个同样华丽的头脑，一般不会掌握财政大权。

一位从事金融工作的朋友曾经对我抱怨说：在他所服务的客户中，大部分拥有较多稳定投资资金的女人们，都没有一个漂亮的钱包；而拥有漂亮钱包的女人，通常并不能拥有多少钱。现在的中年妇女们，由于传承了中国的习惯传统，控制着大部分的家庭资产，钱包往往是在她们的手上。所以你别看外面基金公司吹嘘得神乎其神，玩的是高新科技，其实平日里干的活儿，还是想从这些中年妇女的兜里掏钱。我认识的一位家庭妇女，已经接近四十岁，她的丈夫是个成功的工程承包商，在离家千里之外的工地上工作。所有挣来的钱毫无疑问都由妻子来保管，所以这位多金的妻子一会儿投资基金，一会儿又投资股票，而她的投资原则是“别人说好，我就买”。

现在的年轻女白领们，本来应该是培养理财意识、学习理财技能的大好时期，却陷入一个互相竞争钱包大小的错误怪圈。拿着钱包轻松地走在马路上的背后含义是：她们一般不太具备风险意识，把所有的银行卡和现金，全放在所有人都可以伸手抢到的地方。

而现在的年轻女孩们，对于漂亮钱包和手机的喜欢，已经远远



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

超过财产损失带来的痛苦。我的一位女性朋友，年轻可爱而且活泼外向，但与她的美貌成正比的就是她丢东西的频率。在一年时间里，她总是要遗失三个钱包、两个手机，外加零零碎碎的物品N件，这似乎已经成为她生活中定期发生的必然事件。随着一次次的丢失，她也能换到更好的钱包和更新的手机。而她的收入似乎很难承受这样的损失，所以公司里的流言便逐渐流传，从当初说她有个有钱的男朋友，到后来演变为傍了一个五十岁的外籍老华人。

这不是一个小问题，跳出女人和金融的思维局限之后我发现，“女人和钱包”其实可以用来诠释中国很多宏观大事件甚至摸索出事物发展规律。比如很多时候政策的制定者完全不知道被制定的人们到底真正需要什么；比如拥有很多资源的人或许什么都不懂，而真正懂得的人却没有任何资源。很多时候，人们并没有充分考虑到“女人和钱包”定律对于中国经济、尤其是理财投资所产生的决定性关系。如果把我总结出来的这三个有趣的规律联系起来看，我们就会发现，一个习惯了消费主义、没有风险意识却牢牢掌握了家庭财产投资大权的女人，必然要经过漫长的学习才会真正转变为一个合格的投资理财者。在千千万万个女人成功转型之前，不能轻易发出“中国理财时代”已经全面到来的结论。

所以，我郑重地对所有女性朋友们提出一个诚恳的建议：在年轻的时候学会管理你的钱包，就能在婚后管理好你的钱财，很明显这两者之间是存在因果关系的，如果你想自己成为一个成功的理财太太，那么就先从打理钱包开始。

另外，我还要友情指出的是，像这样因为一个钱包而引起生活作风问题的荒唐故事，在经济学上就叫蝴蝶效应；而那位人云亦云的中年妇女，也就是股市“羊群效应”里的羊；至于为什么钱包总是会被人偷去的原理，则更加有趣——“如果事物有向最好方向发展的可能，就一定会向最坏的方向发展”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2. 减轻压力更投入地赚钱

是谁在清晨睡眼惺忪淹没在匆匆上班的人潮？是谁在深夜披星戴月奔波在归家的路途？是谁满眼歉意愧对爱人孩子点燃的生日蜡烛？是谁打拼在江湖差点忘记当年睡在上铺的兄弟？

职场白领，一个庞大的人群，正面对这巨大的压力，来自生存，来自工作，来自竞争，来自内心不停歇的欲望。这些压力让他们像一只陀螺，被命运的鞭子抽打，再也不能休息。健康，朋友，快乐，都渐渐远去。于是，“亚健康”、“英年早逝”这些词越来越频繁地刺激人们的神经，有一点无奈，有一点辛酸。

职场白领，面对的是什么样的压力，需要的是什么样的生活？将如何面对压力？

舒娜在别人眼里绝对是“白骨精”（白领、骨干、精英的简称），作为公司的市场总监，在她的办公桌隔板上，永远贴着一张工作计划表。三天之内所要处理的工作，被她罗列得十分清楚和详细。她会每天重写一张，将能想到的后几天的计划补充上去。哪怕加班到很晚，她也会在被窝里将计划写完。舒娜是公司中最喜欢串门的中层，她会不时地去打探其他部门的工作情况，恨不得把其他部门的活也揽过来自己做。

工作成为她唯一的安慰。

舒娜会在每天早晨一上班的时候，将正在考虑与自己合作的客户的电话通通打一遍，哪怕头一天下班前已经跟所有的客户都通过电话了，哪怕其中的一些客户根本不重要。如果是朋友打来



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

电话，她总会说一句："忙死了，忙死了，回头打给你。"而之后她往往会忘了给朋友打。

到周末，舒娜会留一点时间给自己的朋友，朋友问舒娜为什么老不接自己的电话，舒娜还是那句老话："我忙得要命啊。"聊不了几句，舒娜铁定要把话题拉到工作上来，问朋友能否给自己介绍几个客户，聊天会在舒娜的"工作式聊天"中不欢而散。到了婚嫁年龄，别人也给她介绍了不少对象，舒娜却以忙为借口推掉了，母亲逼得很紧，舒娜只好见一个，而地点竟然是在自己的办公室！在别人的眼里，舒娜是绝对的精英型人物，而舒娜却经常感到不由自主，"我也不愿这样，可我就是停不下来啊！"

像舒娜这样的情况，是典型的"压力成瘾"症状。在后工业化时代，社会竞争越来越激烈，不安的感觉越来越强烈，每个人都渴望被需要，渴望被认同，渴望安全感，肩负着工作和生活两项重任的女人表现得特别明显，这也就导致了对压力的依赖。所以，她们的日程排得越来越满，她们手上的活儿越干越多，她们从中得到了一种自我安慰。

下面，笔者将为大家介绍六招解决压力依赖的方法。

如何解决压力依赖的烦恼呢？心理专家认为，事实上，掌握了一定的方法，压力上瘾解决起来并不是特别困难。

第一，对压力成瘾的状态有清醒的认识

不要认为压力只是来自于外部世界，压力往往来自于内心，当你意识到自己压力成瘾时，不妨立刻停止手上的工作，给自己几分钟的时间，心里默念"我不做，看能把我怎样"几遍，你就会发现，情况并不像你想象的那样糟糕，即使你停下来，周围世界依然照样运转。

第二，看清问题的轻重缓急

巨大的压力来自于有些人把一些很远的或是很次要的事情都搬到眼前来做，比如下周末郊游需要帐篷，非要在今天去超市把它买回来吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第三，不做完美主义者

面临问题的时候，我们应该考虑一下这件事情的意义究竟有多大，然后再去做。

第四，别拿放纵当放松

女人压力大的时候总喜欢将不满和紧张发泄到无限的购物中去。将过度购物作为舒缓压力的方式并不可取。一时的快感，也许会换来你一个月的内疚，同理可证，将压力诉诸食欲的办法也是不可取的。

第五，转移注意力

每天抽出一小段时间留给自己，用于聊天、听音乐或者是锻炼身体，这些都是舒缓压力的好办法。但你往往最后才会想到它，许多人认为，把时间花在这些上面倒不如去多洗一件衣服，因为后者似乎更能体现自己的贤淑，但你要明白，放松状态下传递给家人的快乐是一件干净的衣服不能比的。

第六，不要认为压力上瘾是强迫症

它与强迫症有相似的地方，但二者的成因不同，强迫症多与患者早年的经历有关系，是一种精神疾患；压力成瘾则不是，不要认为自己得了强迫症，那样只会增加心理负担。

自“脆弱白领”报道以来，有不少白领打进电话讲述自己的故事。近日《南方都市报》一项关于职场白领压力的问卷调查显示，近5000位网友的投票中，97%的职场人士都和香港“红人”巴士阿叔一样称“有压力未解决”。其中，30%的人已经觉得压力十足，快喘不过气了。

不过，另一个数字让人颇感欣慰，有信心正确面对压力、处理压力的白领占了大多数，八成以上的被调查者表示能正视压力，认为“态度决定一切”。

此次调查共收到近5000位网友的投票。其中绝大多数来自深圳，工作三年以内的占总人数的45%；参与人员所在企业类型中，民营／私营企业占半数。收入在2000元以内的占34%，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2000—3000元的占24%，3000—5000元的占26%，16%的人月收入超过5000元。

三成白领对前途担忧

“你觉得有压力吗？”97%的职场人士回答非常肯定，只是每个人承受压力的程度不同。其中，67%的人觉得有压力，但是自己可以调节。30%的人已经觉得压力十足，快喘不过气了。只有3%的人觉得还好，没什么压力。

大多数人在抱怨着很有压力的同时，有没有想过最根本的压力来源在哪里？调查显示：在经济方面，住房、教育和医疗成为深圳白领最重的负担。而在工作中，对自己前途的担忧，是31%白领的压力来源。领导的忽视和不重用，也让16%的白领觉得很有压力。

那么对于职场压力，又有多少人能坦然面对呢？调查显示：有88%的人能调整好心态正视压力，认为“态度决定一切”。其中，23%的人选择以平和的心态拥抱压力；27%的人选择用积极乐观的态度来战胜压力，38%的人认为保持健康、学会放松是面对压力的正确态度。而采取视而不见、得过且过消极态度的只有12%。

近两成白领称身心俱疲

白领在风云莫测、日益激烈的职场中，所承受的沉重压力，确实已严重影响了一部分人的身心健康。该调查显示，有18%的人感觉自己已身心俱疲。觉得还可以，只是偶尔有些烦躁、愁闷的占78%。认为当前状况良好，没什么压力的只占总数的4%。

压力导致的健康问题有哪些呢？容易疲倦，缺乏精力、情绪低落、易急躁，发脾气是职场人最常见的三大症状，分别有21%、19%和16%的职场人觉得在工作和生活中会出现类似情况。觉得自己难以快乐、容易忘事也占14%和11%不等。另外，工作效率低下，与人沟通越来越少，脸色不好并且容易生病等也是沉重的职场压力带给白领的后遗症。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

有规划有目标，压力总能熬过去

讲述者：邓女士；年龄：36 岁；职业：传媒行业管理人员。

减压秘诀：苦日子总会熬过去的。

20 世纪 90 年代初，大学刚毕业的邓女士就来到了深圳，她现在回忆起那时的日子，只能用一个字来形容：苦。那时候，深圳的整体环境很差，吃的住的还不如内地，邓女士几乎是过着颠沛流离的生活。

她记得，那时候很多如今看肯定是白领的人，如银行行业的管理人员，都住在彩田村的安置区，睡的是棚子，夏天热得要死，连现在的 10 元店都不如。她看到一些喜欢喝酒的白领，嘴馋了，就煮白粥，加点猪油和盐，拿来下酒，虽然现在听来挺不可思议，但大家还是很开心。

那时候，邓女士可以说是压力最大的人，什么都没有，每天坐一个小时公交车去上班，坐车还会时常被人占便宜，一年搬几次家，还随时担心丢掉工作。所以在朋友眼里，她总是很紧张，时常念叨着“我什么时候才有房子，怎样才能存到钱”之类的话。

当然，这些话她只会跟朋友唠叨唠叨。因为有压力，所以她拼命学这学那，考证书，也就没时间想这些压力了。到了一定阶段，她发现，自己也有了一些钱了，终于可以买房子了。

对于大多数必须白手起家的白领，有压力有痛苦，大概是必须经历的过程，邓女士总觉得，再苦都会熬过去的，关键是你要搞清楚，到底是压力大，还是承受能力差。当然，除了因为经历过，还因为她本身是个有规划感的人，5 年后做什么她都规划好了，有了目标，做什么都觉得值得。

情绪控制是关键

讲述者：郭女士；年龄：37 岁；职业：做过十几年公司白领，半年前成家庭主妇。

减压秘诀：用豁达的态度，心平气和去处理问题。

37 岁的郭女士大学刚毕业的那几年，也是在公司里做普通职



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

员，和大多数白领一样，每天忙忙碌碌。她承认自己也曾经历过一个浮躁的阶段，但很快就自我调适过来。

郭女士的秘诀很简单，就是用豁达的态度，心平气和去处理问题。她身边有很多熟人每天喊自己有压力有压力，有些动不动还歇斯底里，但她觉得更多人只是在抱怨，而压力不见得真的有多大，多么难以解决。她认为压力 80% 都是一种情绪，控制不住自己而已。

因此，她劝朋友要将压力和责任分清楚，有些东西是人活在这个社会上必须承担的责任，而不是外在的压力，该承担的就承担，犯不着跟自己过不去。

当然，道理谁都懂。因此要说具体的减压方式，她的建议是，感觉到有压力，立刻换一个环境和地点，或者给与该事无关的朋友打个电话，讲这件事或其他事都可以，先缓解一下情绪。

专家说法：主观压力危害大过客观压力。

其实每个人都有压力。压力有主观也有客观，领导下达的任务完不成，这叫客观的压力，追求完美，对自己要求高，自己给自己压力，这就是主观的压力。主观的压力发自内心，影响更大，会导致人的勇气、精力、信心的消耗，危害更大，比较常见的心理疾病是抑郁症、焦虑症等，也会导致身心疾病，如高血压、冠心病、胃出血等，这些由心理导致的疾病单纯靠医药是很难根治的。

对于主观的压力，如果在心理医生的帮助下进行调适，一般会进行认知行为治疗，通过交谈改变认知态度，思维方式和应对策略，从而规避压力。

都市中的白领男人在高速发展的经济社会中扮演着越来越重要的角色，他们也鲜明地代表了一种生活状态，在他们的工作中或是生活中都充满了竞争与快节奏，因此他们所承受的心理压力也绝非一般。

一、工作狂

一般人正常工作时间为 8—10 小时，此为人体健康负荷量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如果长期工作12小时以上，就会对人体产生压力。

二、极度失落

每个人的一生中，总是会遭受许许多多的不如意，并不是每个人都具备足够的解决能力，因而会产生“失落感”。由失落感所衍生的情绪反应，会使人产生悲观、失望、没有信心甚至愤世嫉俗的心态。事业的压力对白领男人危害最大。经受不住这种压力，往往会有失落感，也就是人们常说的“灰色”心理。

三、难耐高压

白领男人的性格和时代的特征联姻，孕育出了竞争。长期处在白热化竞争的气氛中，会使他们心理极度紧张、苦闷和失望，致使情绪跌宕。当不堪忍受这种超负荷的精神压力时，自己往往就不能把握自己而失去自控力。

四、家庭危机

工作环境、社会环境以及家庭成员之间的价值取舍、感情投向都可能隐藏或引发家庭危机。即使在没有冲突理由的情况下，压力也会通过家庭降临到你头上。这使许多白领男子终日郁郁寡欢、闷闷不乐，有时又心情焦躁、心烦意乱。

五、疾病打击

疾病最容易使人思想消沉，有的还会失去生活的信心。疾病的压力来自于失去健康身体的忧患，失去康复信心。

六、贪欲过高

如果对金钱、财富之类心存过高欲望，那就是贪心，使你的大脑神经长期紧张，正常的心脑运动加快，产生一种与正常生理机能不协调的节拍，就会伤脑、伤神、伤身。

减轻心理压力可从以下几方面做起：

一、放慢一下工作节奏。如果你被紧张的工作压得喘不过气来，最好立即把工作放一边，轻松休息一下，可令你做得更好。

二、合理地安排作息时间。严格执行自己制定的作息制度，使生活、学习、工作都能规律地进行。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

三、注意培养良好的心态。加强心理修养，养成自己作心理分析的习惯。可以考虑与心理医生交朋友，以便经常得到他们的帮助。

四、保证充足的睡眠。不要冒犯自然规律，否则必遭自然法则的报复。

五、正确地评价自己。永远保持一颗平常心，不要与自己过不去，把目标定得高不可攀，凡事需量力而行，随时调整目标未必是弱者的行为。

六、处理好事业与家庭的关系。家庭的和睦与事业的成功绝非水火不容，它们的关系是互动的，家和万事兴，无力“齐家”，恐怕也无力“平天下”。

七、面对压力要有心理准备。要充分认识到现代社会的高效率必然带来高竞争性和高挑战性，对于由此产生的某些负面影响要有足够心理准备，免得面临时惊慌失措，加重压力。同时心态要保持乐观豁达，不为逆境心事重重。

八、要培养自己有一个宽广豁达的胸怀。与人为善，大事清楚小事糊涂。郑板桥一句“难得糊涂”传诵至今，就是因为其中道出了人生至理。

九、丰富个人业余生活，发展个人爱好。生活情趣往往让人心情舒畅，绘画、书法、下棋、运动、娱乐等能给人增添许多生活乐趣，调节生活节奏，从单调紧张的氛围中摆脱出来，走向欢快和轻松。

虽然因为各种原因，我们不能给自己一个完全没有压力的空间，但是我们可以制定一个缓减压力的方法，从而使我们能够从容地去应对“压力”。

面对着减薪、裁员等压力，白领族的理财迫在眉睫，什么样的理财才能使白领在节省开支的同时，又能享受美好生活呢?

转变消费方式来节流

白领族的日常开支除了基本生活支出外，基本上都花费在了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

额外的消费上，这些额外消费如娱乐、出游、购买奢侈品等占据的比重很大，在资产缩水等形势下，这样大手笔的消费暂时有些不适应市场的变化，白领族可以根据实际情况，适当地对消费方式进行调整。如，可以将外出旅游改为本地旅游；在选择奢侈品时，如果是必须购买的物品，可以选择分期付款，这样暂时缓解经济上的压力；可以将去电影院看电影改为在家下载等等，既不影响到日常的生活，又可以省下一笔不小的开支。

利用投资来开源

白领族由于时间和精力等因素在利用投资赚钱收益方面存在一定的不足，在经济不景气的情况下，白领族可以适当地投资一些理财产品。在选择理财产品时，可以依据自身的财务水平和风险承受能力，选择合适的理财产品，不要盲目追求高收益，也不要在低收益的产品上花费太多的精力。根据对市场环境的分析和判断，选择适合自己的理财产品。可以根据实际情况，配置些保险如人身险、医疗险、养老险等，力求达到制定的理财目标。

有了理财方式，有了好的经济基础和安全保障，那么，你还担心什么？怕什么？还有什么压力难以克服呢？如果你还有压力却不是可以通过理财而能够得以解决的话，那么，您就需要“解压”了。

最近有媒体报道：一位年薪 50 万的高级男白领，抢了一辆 7 万元左右的二手车来开，而他面对警察交待自己抢车的理由竟是“不知为什么特别烦躁”，繁重的工作和竞争的压力使得他身心俱疲，这种疲惫与压抑甚至已经无法用正常的休闲方式来排解。

北京同仁医院心理科医生许天红告诉记者，白领，特别是其中的高层管理人员，要承受着来自工作、生活等多方面的压力，找到一个合适的化解渠道是非常重要的。否则，不仅不能起到很好的缓解压力的作用，还会增加一些其他麻烦，从而使得心理负



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

担进一步加重，如此循环，情况会越来越糟。

不恰当的宣泄会加重心理负担。许天红医生告诉记者，像上述通过抢车来缓解工作和竞争压力的白领，是一个比较极端的个例，但是他在日常门诊中，也经常能遇到一些找不到合适宣泄压力渠道，从而加重心理负担的患者。

许医生介绍，常见的、不恰当的宣泄方式包括以下几种：

酗酒：这样的人不在少数，时间长了，酒量越来越大，对身体的伤害也随之增加。

拿家人撒气：有些人经常为一点小事与家人大吵大闹，很可能也是因为心理压力过大，但又没有恰当的渠道宣泄导致。

高速驾车：有些人希望通过开快车寻求刺激，忘掉烦恼。

许医生提醒平时经常有这些行为的人，可能他们已经在承受着很大的心理压力，但自己没有意识去寻找一个正当的宣泄途径。但上述几种宣泄是非常危险的，不仅解决不了心理问题，反而会增加其他麻烦，影响身体健康，从而进一步加重心理负担。

五大问题加重白领压力。许医生介绍，白领压力大是个非常普遍的问题，经过近 10 年的观察，这一问题不仅没有得到缓解，反而还有越来越严重的趋势。特别是一些高级白领，要承受更多的来自工作、竞争等方面的压力。许医生分析认为，目前增加白领压力主要来自 5 个方面。

1. 工作压力：得不到足够的休息，每天早出晚归、甚至节假日都有干不完的工作。长此以往，压力必然不小。

2. 人才竞争的压力：北京汇聚了众多精英，一些收入及未来发展等都不错的岗位，当然希望配备最有力的人手，而不断进入的新人，必然给“老人”带来一定压力。

3. 发展的压力：一些白领位置升到一定程度，再上去就很难了，这时必然要考虑自己的发展，是出国、继续深造、跳槽，还是继续干下去，这些关系到未来发展的问题，很容易让人产生一定程度的焦虑。而还有不少人一边工作一边充电，长时间高强度



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的运转，也会让人有“受不了”的感觉。

4. 感情问题：一些在单位身居要职的白领，家庭或感情生活并不尽如人意。比如有的是大龄但个人问题难解决，有的是面临离异，也有离异后要重新选择伴侣的，这些都不是什么令人愉快的问题。来自感情生活的问题，一方面会让人分心，不能集中精力工作，另一方面同样会带来不小的压力。

5. 人际关系的压力：这在白领中也是一个比较突出的问题。

另外还有一些如子女教育、与老人相处等方面的问题，同样会给人带来压力。

针对问题进行自我调整

针对上述问题，许医生也提出了一些解决的建议。

对于工作要有张有弛，每天最好要挤出一点时间来活动。比如在办公室，工作一个小时就休息休息眼睛、在走廊里溜达溜达，不要从上班一直坐到下班。下班回家路上最好能走一段，不要出了办公室就跳上车。许医生建议最好每天能抽出半个小时与家人一起散步，因为人在散步时会产生一种物质，这种物质可以使人快乐，对情感、体力等恢复能够起到积极作用。另外也可以利用这段时间与家人沟通感情。

在面对竞争压力时，应该明白，尽自己最大努力就好，不要把目标定得过高，目标越高压力就越大。不要过多跟别人比，只跟自己比，有进步就好。同样，在面临发展的压力时，目标也要适当。

在感情方面要注意，不要等有问题时再解决，这时就晚了。应该在没有问题时就注意随时“修补城墙”，不让问题扩大、累积。如果出现问题，要能做到及时“跳出来”。

人际关系是个很复杂的问题，一般来说要多看别人优点，多考虑团队协作。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

许医生同时提醒企业的管理人员，要重视员工的心理健康。如果只是一味地给员工施加压力，不顾其身体和心理的健康，工作效率难以提高。此外，如果企业的管理者或者部门管理者出现了心理问题，那很可能影响其下属，使得整个团队的工作效率降低。

许医生也提醒，如果这些压力自己没办法调节，最好及时去看专业的心理医生，一方面接受专业的药物、心理治疗，同时也要配合医生主动调整自己的心理。

如果心理压力过大，找不到解压的好办法，减负不能抓不到“老虎”就拿“猫”来出气。倘若非要出出气减压的话，那么不妨随手拿起一个“绣花枕头”权当是那位“烂草包唐僧”了，抱着它美美睡上一觉不就得了，也没有必要搞出很多“暴力”。

“唐僧：喂喂喂！大家不要生气，生气会犯了嗔戒的！悟空你也太调皮了，我跟你说过叫你不要乱扔东西，你怎么又……你看我还没说完你又把棍子给扔掉了！月光宝盒是宝物，你把他扔掉会污染环境，要是砸到小朋友怎么办？就算砸不到小朋友砸到那些花花草草也是不对的！……”（出自《大话西游》）

3. 嫁得好不如理财好

单身女白领越来越多，是这次单身潮的另一个特点。认识的一个20多岁的女孩儿，丝毫不把结婚放在心上，虽然一个人，但工作、炒股、休闲娱乐一样不少，过得也很快乐。在各种交友派队、相亲会上，往往可以找到这种条件优越、长相不错的单身女性。26岁的A毕业后一直在会计师事务所工作。她表示，很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

多白领女性过于忙碌，在交友方面其实是弱势群体。她自己时常工作到晚上10时，根本没有时间交友。

这几年显现的青年单身问题主要集中在女性身上，而且越优秀的女性，择偶越难。这是因为，她们当中很多人在学业上、工作上都很优秀，但错过了最佳的择偶机会，再加上眼光高，无奈地成了"剩斗士"。

婚姻专家分析择偶过程中女性往往要求男性比自己更严，所以限制了其择偶范围；女性要在事业中获得成功，因为要付出比男性更多的努力，从而耽误谈婚论嫁；家庭的传统观念施加给女性更多婚姻紧张感。

一家婚介所的工作人员王女士表示，如今的"婚配难"与过去的"老大难"相比有着很大的不同。"过去的老大难，一般都是指外表条件比较差、经济能力比较低、文化程度不高的一些大龄青年。但现在你会发现，现在很多大龄未婚青年，不仅文化程度高，经济能力强，而且相貌也绝对不差。甚至有部分人因为太优秀反而使婚姻问题变得困难。"

我们的社会处于转型期，人们生活节奏加快，压力增加。很多年轻人忙着求学挣文凭、寻找好工作拼命挣钱、发展自己的事业，等到有时间关注个人恋爱婚姻问题时，通常已经进入了事业的稳定期，也错过了最好的、最有激情、最有"感觉"的年龄段。

33岁的罗诤诤就是这种情况。硕士毕业后，罗诤诤进入了一家国际大公司。罗诤诤一头扎在工作中，从秘书到公关经理，再到如今的人力资源主管，成绩斐然。等到昔日同学个个结婚生子了，被大家戏称为"白骨精"（白领、骨干、精英）的罗诤诤才突然发现，自己根本无暇顾及的感情生活，这些年来始终一片空白。"我把这几年最好的青春都献给了工作，"罗诤诤自嘲。

进城女们认为自己："城市里谁要我们，农村里我们找谁。"

在北京打了8年工的江西武宁县人小罗，今年已经27岁。在家乡，这个岁数的小学同学，都有了满地跑的孩子。小罗也被



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

家里叫回去相过对象，但她还是跑回了京城。小罗曾经在几户人家当过住家保姆，女主人待她不错，她有三身睡衣，已经习惯了每天睡前冲澡的生活。她回自己家已经“过不惯”，更别说嫁在家乡了。

从 20 世纪 90 年代开始，很多相关机构或志愿者每年都会进行几次婚姻调查，每次调查大约要同 200 多人进行座谈。通过这些调查，大家发现，进城女职员以及普通女工们的择偶危机日渐显现。“她们生活已经城市化，但地位并没有城市化。”她们的择偶出现了两头难的情况。她们的眼光是仰视的，已经对同样进城的民工看不上眼，但也很少能得到城市男青年的青睐。“城市里谁要我们,农村里我们找谁。”我们已经多次听到进城女们这样说。

这一单身现象不像此前几个那样会消除隐患。

“在可以预见的未来，婚姻生活的主流地位仍然是稳固的，婚姻在社会发展与人类繁衍中仍将发挥其重要作用，单身生活可以得到尊重，但不值得提倡。”

在实际接触中我们发现，到了 30 多岁的时候，许多单身的人最终还是选择了结婚，走上了一条比较传统的婚姻之路。

小丹妈整天愁眉苦脸，忧心忡忡。女儿在 IT 业工作，是典型的“白骨精”——白领、骨干、精英三位一体，然而，眼看小丹过了“三张儿”了，仍名花无主，相亲 party 张罗了 N 个，就是没有好消息。好不容易才把女儿打造成了“白骨精”，没想到，转眼却入了“剩女集中营”！“白骨精”们是时候思考一下了！如此高智商、有本事的优秀女性为何难觅真爱？是缺乏情感，还是缺乏沟通渠道，还是其他的原因……

“白骨精”们是如何剩下的呢？我们听听她们的说法：

黄小姐：有什么办法？生活圈子小，每天都是单位和家“两点一线”，能看顺眼的男人要么结婚了，要么有女朋友了。这么多年都过去了，这时候再凑合，说不过去！我是宁为玉碎，不为瓦全，实在没合适的，那我就一直和父母过下去呗。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

妮子：甲男总想找个乙女为配偶，而女性也希望自己丈夫要比她的社会地位高、经济收入好。于是，所谓的博士男找硕士女、硕士男找学士女便天经地义了，即使不是“男强女弱”，也需要社会地位“平等”的，没有哪个女性甘心找社会地位尚不如自己的男人结婚。

无伤：今天晚婚而不“晚性”已经被社会各阶层普遍认可；而年龄越大，独身时间越久，情感经历越丰富，便越难以完成与另一个人在情感和生活习惯上的协调，走进婚姻就更难了。

喜之狼：都说“老处女”脾气不好，这话没错。我们是没家没业的女光棍，多少有点混蛋劲儿，一人吃饱全家不饿，凭什么要控制情绪？我们还要横行乡里了，我们还要气冲斗牛了，我们还要得理不让人了。到了这个年纪，我对男人的要求不但一点没降低，反而越来越高。一点没把自己当作陈年旧货、想要赔着笑半卖半送。我觉得自己勤劳勇敢严肃活泼，等闲人还真入不了我的眼。我的阿Q逻辑是：那些女子之所以早婚，是因为她们没有能力不婚，生活不能自理。而我们有条件选择单身，因为有本钱嘛。

幽兰空谷：眼见自己年龄与日俱增，即使找到另一半，每次不能确定目前男友是否是未来丈夫时，就会更加恐慌，任由这样不确定的情感进行下去。

昙花一现：我今年27了，从事房地产业。还算有一份不错的收入吧，对婚姻的感觉也是越来越淡。现在我只想找个基因好的男人生个孩子，然后不再跟他有任何的联系。我觉得女人还是要经济独立，现在的男人靠不住。我谈过两次恋爱，两次都差点让我伤心至死，所以，每个男人站在我的面前，不管他长得如何帅，如何有钱有权，在我的眼里不过就是一团肉。

水云间：我也30了，高学历、高年龄、高职位，可找对象的要求却一降再降，收入外貌都不要了，当然自己养活自己长得顺眼还是基本的，可我还是没嫁掉。总是在相亲时谈到不欢而散，而且最多的理由是：对不起，不合适。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

乐儿：好女找不到好男了，好男人都有家了。找个已婚男人爱一场或者永远单身，多养几条狗。

千与千寻：我也是“奔三”之人了，不是太忙，也不是太挑，而是没遇上合适的人，宁缺勿滥吧，一生只有一次，如果真的要凑合就自己好好照顾自己咯———在网络上整日看到的都是婚外情、离婚等词汇。让我渐渐地开始恐婚，一直没有勇气交男朋友。

飘舞的雪花：我 29 岁了，是一个白领，气质外貌都不错，也有人追求，可人家无法忍受我无休无止地加班和工作。而我真的也不是对人家没兴趣，而是真没时间谈恋爱。醒着时不是在工作，就是在去上班的路上，不要说别人，连我自己有时也觉得无法承受。

再来听听大家忠告恨嫁无门的剩女又是怎么说的：

山贼：剩女要想嫁掉的关键是要学会爱人，不要很现实地用物质条件去衡量人，庸俗。

左手：好男人之所以成为好男人，还不是因为有一个好老婆么？女剩斗士们，不要老是想着打别人老公的主意。好好找个人，慢慢过日子吧。不久以后，你就会发现，他就是别人眼中的“好男人”了。

冰凌：我想晚婚或大龄未婚的女人，或多或少性格上都有些缺陷。既然是优秀人士，选择面本来就宽，占有很大的优势。之所以困难，多半是完美主义作怪。虽然你是个“白骨精”，但本身也有很多不完美的地方，不是圣人，凭什么非要找个完人，还趾高气扬？

大勇：我认识不少这样的，说句老实话，这种人性格都是相当自以为是。应该看到比你优秀的人已婚的也很多，别太把自己当回事，你以为自己是谁呀。你要让人觉得跟你在一起开心才是。她们是工作的强者，生活里的病人，她们应该去看心理医生。

鼠尾草：我是在 31 岁时结婚的，在北方这个欠发达的中等城市里绝对算是高龄了！我周围的所有人都劝我不要太挑剔，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

我宁缺毋滥，一直顽固地坚持着，一直到碰到我的老公。虽然他不是最优秀的，但他是最能容忍我的。我觉得自己很幸运，有的人幸福会来得晚些，我的幸福只不过是迟到几年而已！

梦甜：时下，同居成为人们接受的一种生活方式，但只要同居超过两年，想结婚的念头一定会下降，矛盾会随着时间的推移而出现，好奇感和身体的吸引力会下降，长期的同居看到更多的是对方的缺点。所以，我个人认为在两年的同居生活里，只要认为合适就结婚，不合适也不必再勉强了。

“宁找没有学历的乖乖女，不娶白领做老婆”是很多男性的观念，是因为中国自古男强女弱的传统，还是男性的自尊心无法接受比自己强的女人。

她们是凤毛麟角的佼佼者，但她们也有和普通人一样脆弱的一面，她们光鲜、干练的外表下面，也是一颗需要被爱的心。

困扰她们的爱情难题怎么造成的？男人有误解，“白骨精”们也有误区：

宁缺毋滥，完美老公无处可寻

“我觉得自己的要求并不过分，怎么就没有合适的呢？”31岁的小林笑得有些无奈，一旁的母亲答话道：“你那还叫不过分，给你介绍过的那些男孩子，我看都不错，可你都说不行……”母亲叹了口气，发起牢骚——

“有的有房有车但挑人家身材不好，有的长得好经济又一般，有的什么都好就是走路的姿势太女性化，跟在身边觉得难为情，还有的什么没感觉、没共同话题的……十全十美的人哪有呀？”

小林辩解道：“谁都想找个比自己条件好一点的，不对吗？”听到这话，母亲不吱声了。中国的传统观念太根深蒂固了，男人不愿意找一个比自己强的女人，而女人则希望找个比自己强的男人。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

小林漂亮，聪明，是外企的部门经理，年收入 20 多万元，开着跑车，买了房子。从 16 岁开始，就有不少异性拜倒在小林的石榴裙下，但她一直都抱着皇帝女不愁嫁的心态，在他们中间挑肥拣瘦，不是不够帅，就是没情趣，反正没有一个完美的。岂料过了 30 岁，人生好像走到了分水岭，小林却还是孤零零的一个人。

“追求完美”可能是优秀女性的共性，小林仍抱着宁缺毋滥的想法，但问题是很多成功男士都已经成家，而正在打拼的男士条件又比不上这些白领丽人，所以蹉跎来蹉跎去，优秀的白领丽人也步入了大龄青年的行列。

35 岁的白小姐有更明确的条件，她是个好强的人，别人有的她也要有，选择的爱人也一定不能比别人差，希望对方能有一定经济基础，如果有 50 万元的银行存款，可以供一套价值 80 万元的房子就可以了。至于学历，至少不能比她低。白小姐的学历是博士，要找个有近 100 万存款的博士谈何容易。

另一位从国外留学回来的女博士 Anny 也承认自己从本科读到博士，读的学位越来越高，眼光也越来越高，“我认为只有一个方方面面比自己优秀的人，才能令自己心生爱慕。”

自降学历不能让人觉得太聪明

小巍知道母亲为她在婚姻介绍所登了记，她有些不情愿，但也没说什么，她理解母亲的心事。

小巍是个能干的女孩，从法律硕士通过国家司法考试并顺利成为执业律师，她每一步似乎都很顺利。但全力以赴地工作耽误了恋爱，一晃四五年，虽然小巍事业有成，但恋爱和婚姻一直是她和家人最大的压力。

小巍还记得第一次去相亲的场景，她无意中说起自己读博士时的事情，对方竟然很吃惊，没过一会儿对方就借口离开了。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

事后，母亲才不得已告诉小巍，婚介的人说男士们大多不喜欢找女博士，母亲便在小巍的简历里写上了“本科”学历。

“也许男人都不希望老婆比自己的学历高，而且，男人普遍认为高学历的女人只知道咬文嚼字、认死理，不好哄、不好骗，缺少生活情趣，家里好像不够温暖。”小巍有些无奈地说，自此以后，小巍每次相亲都不会再提及自己博士的身份，可每每还是话不投机，找不到共同语言。

“有人说女博士比别的女人嫁人难一点点，就是因为女博士比一般的女人理性一点点，书读得多一点点，其实更要命的是她们的学历比大多数男性高那么一点点。”莉莉来自中国南方的一个小镇，秀丽文静，落落大方，31 岁，单身，博士毕业。

莉莉同样渴望爱情、婚姻，“不仅仅是想要被人爱，更想去爱一个人，那种感觉真好。”莉莉坦言，她现在的心境同 30 岁前有明显不同，以前并不怎么喜欢孩子，可现在看到孩子很快就会与他们成为朋友。“这也许是一种母性的苏醒吧。”

谈及女博士、女白领难嫁的话题，莉莉想得很理性，“有许多女博士看问题深入透彻，说话喜欢一语中的，不会迂回，让人觉得在她们面前无法隐藏什么。这可能也是一些男士对女博士敬而远之的原因。”莉莉说，有的朋友就和她说过觉得跟她在一起太累，有时候跟不上她的思维。一般的女孩子可能会整天想着好吃的、好玩的和漂亮衣服。“小的时候，我的女伴儿们就对我说，我想的问题她们从来就没想过。到了现在更发展成了‘博士味儿’，其实这是一种长期学术训练形成的思维定式，很难改，但我会尽量注意，不要让人觉得就你聪明。”

身不由己，在男友和工作间左右为难

今年这个春节，吴静觉得很孤独，她觉得时间像在捉弄她，过得特别快，一眨眼一年就过去了。新年一到，就代表她又大一岁，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

找老公又难上加难了。

两年以前，吴静有男朋友，两个人已到了谈婚论嫁的阶段，男友是一家公司的普通职员，而当时的她也只是外企公司的一名职员。

一次，吴静的出色工作为公司挽回了不小的损失，吴静高升，成了部门主管，薪水涨了很多，成了不折不扣的白领。

当了部门主管，吴静很珍惜自己的位置，在工作上不敢有半分松懈。每天 6 点出门，晚上 10 点左右才能回家，所有的精力都投到了工作中。几乎没有多余的时间和男朋友聊聊天、谈谈情，慢慢地，连打给男朋友的电话都少了。很快，男朋友的怨言来了，吴静也想多陪陪男友，可几次约好出去玩，都因为工作太忙取消了。

终于有一天，男友提出了分手的要求，“其实我很喜欢女人的聪明，但对于男人来说，老婆最好还是能照顾家庭多一点。”吴静至今还记得男友的这句话。

由于吴静工作忙，朝九晚五的男友经常要来家里给吴静洗衣服、打扫房间……刚开始的时候，男友也能谅解，但久而久之，他有些受不了，而吴静却仿佛已经习惯了他做家务，更加投入到工作中。“他说他不是那种很宽容的男人，也无法做一个居家先生。特别是今后成家生子了，家里更需要有人料理。但他知道我是决然不会放弃事业的，所以我们经过再三考虑，最后还是痛苦地分手了。”

吴静 32 岁了，工作依旧占据了她几乎所有的时间，她很想早点解决个人问题，可每天忙忙碌碌的日子，让她既静不下心来，也没机会出去约会。

一天，吴静碰巧听见两个男同事在闲聊，“在我眼里，白领女性都很厉害，聪明的女人不好惹，如果娶了她们，凡事都要小心，不能说错话、做错事，否则就可能被她们看不起。那样岂不生活得太累了，还是娶个乖巧女人比较省心。”身为白领的吴静听了



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这样的话，心里更难过了……

困扰白领的爱情难题是怎么造成的？有什么好的解决办法吗？记者就此听取了高级婚姻家庭指导师、天津心理咨询师专业委员会主任梁朝晖的意见。

“认知偏差影响择偶标准可能是导致大龄青年的爱情之花迟迟未开的重要原因。”梁主任认为，不少大龄青年过高地估价自己而产生盲目自信，于是把自己的择偶标准定得很高，甚至要求对方十全十美，如果不符合条件，就再等再找，久而久之就错过了自己的最佳择偶年龄。其次，有些女青年虽然还在不断追求着爱情，但每次都以失望而告终，接近而立之年时，那份热情也逐日下降了。谈的次数越多，其成功的希望似乎越少，也是大龄青年们普遍的感受。不少大龄青年在由于种种原因错过了择偶的最佳年龄之后，心扉逐渐关闭起来，更不会轻易向异性开启，这种心理实际上又大大减少了他们本来就不多的择偶机遇。

激烈的社会竞争也让好强的女精英们无暇顾及恋爱，只有对事业和工作的不懈追求，才能获得优越的社会经济地位。但当事业达到预期目标时，自己已是人们眼中的大龄，或超大龄。即使迎头赶上，也会力不从心，失去了年龄优势和对婚恋的激情。

年龄大是女精英们择偶最大的问题吗？梁主任认为，年龄偏大固然给大龄青年的婚恋问题带来一些困难，使他们的择偶范围相对狭窄，但一般来说，大龄青年的社会和生活经验丰富，对人生有深刻的体验和感悟，在对人生、社会和家庭的思考方面，往往更加成熟、更加全面。他们已较少有年轻时的冲动，对生活的态度更加执著和负责，这些优势有可能使大龄青年在恋爱的过程中少走一些弯路，并且有可能使他获得更真挚、更高尚的爱情。

“爱情是互动的，存在选择的自由和竞争的可能，因此就会有成功和失败，有欢笑和眼泪。每个竞争者都应有承受挫折与失败的心理准备，有了这种心理准备的人，才能以平和的心态面对每一次逝去的缘分，并把失败所造成的负效应降低到最低水平。”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

梁主任表示，大龄青年应该认识到，在择偶问题上，等待、期盼和依靠，只能让年华付水流，只有自己播种、耕耘，才能收获爱情。

同时，单身女白领趁年轻多积累。也许你“愁嫁”，这个却是“急不来”的，不过，女精英们完全先做到“嫁得好，不如自己理得好”。首先你要理财了。

单身女白领暂时不需要为家庭支出作考虑，财务自由度较高，然而一切收入来源都要靠自己，难免存在一定的风险。理财专家认为，单身女白领会挣钱，更要会理财，应趁年轻积极积累资产并且作好保障。

下面有一个案例：

吴珊，今年 29 岁，大学毕业后即在某知名外企就职，做人力资源管理，月薪 8000 元左右，此外，年终奖约有 3 万，工作单位有社保。近期没有结婚的打算。父母均在外地，且有工资收入。吴珊爱好交际应酬，在外就餐、聚会的花费每月约 2000 余元，此外，在美丽资本上投入较大，月开支约 1500 余元；房租和日常固定消费为 1900 元，由于没有储蓄的习惯，目前吴珊只有 8 万元活期存款。

理财心愿：吴珊想在一年后购置一辆价值 15 万元的小汽车，还想在近期进修 MBA 班，一次性需交学费 6 万；此外，她还想在三年后拥有自己的住房。想请教一下理财规划师，目标是否可行，应怎样打理资金来实现呢?

诊断——花销大节余少

在不少人看来，单身女白领是让人艳羡的群体。她们收入丰厚，年轻无负担，财务上基本很宽松。事实上眼前无忧后虑多，未来 3 至 5 年，单身女白领的生活和事业可能面临重要的转折，变数多、开销大，忽视对个人资产的合理规划则容易使自己陷入窘迫的境地。

RFC 国际认证财务顾问师方京分析，吴珊的理财知识匮乏，因为最保守的理财方式 8 万元也应存定期存款而不是活期，而且



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

年薪并不算低的她，工作6年时间后才存下8万元。在未计利息的情况下看，其平均年储蓄额只有1.3万元，节余仅占收入的10%，比例稍低。如果早期吴珊就养成理财的习惯，目前个人资产状况就完全不同了。

建议一：买房不如租房

方京认为，按吴珊的现状不可能同时实现买车、买房和读MBA的目标。房租加日常固定消费不到2000元，在她可承受的范围内，目前房价高，吴珊没必要买房。吴珊近期有进修MBA班的打算，如6万是一次性的费用尚可，如需2–3年，每年6万，这远超出吴珊的承受范围，她不应读这种超出她能力范围的MBA。MBA班一次性总学费6万可考虑，交完学费后，吴珊存款还余2万。由于读书，也可减少一些应酬和聚会，2000元的应酬费可减为1000元。

建议二：少点“美丽”多点保障

吴珊应节约开支。方京建议，目前在美丽资本上的投入太大，月开支约1500余元可省下一半。调整支出后的吴珊每月节余4300元，可用1000元买商业的大病和意外险，吴珊的存款极少，如有意外发生或不幸大病，很可能会连累父母动用养老金，因此有必要备足商业险，弥补社保的不足。

建议三：养只“基”一年可购车

吴珊还有银行存款2万元，可借助适合的投资渠道获得持续稳定收益。吴珊可用1.5万元买优质的股票型基金作长线投资，其余5000元做3个月的短期定期存款作为应急备用金。每月节余除去开支和保险费用还有3300元，对这部分资金的打理，方京认为，忙于工作和读书的吴珊没有太多的时间做理财，可交于专家理财做基金定投，将1000元做低风险的货币型基金定投，1000元做高风险高收益的股票型基金定投，余1300元做3个月的定期存款作为应急金的补充。

一年后，吴珊可用年终奖3万和货币型基金定投的收益及部



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

分存款2万元付首期5万元买车，贷款10万5年还款。

吴珊还应根据自己的收入情况，每年适当调整理财计划，坚持长线投资的理念。如读MBA后能力提升收入提高，6年后吴珊应可付首期买一套住房。

白领们的经济基础当然是不用说的了，理财这方面也许你也做得很好，但是“太好了”或许就是“愁嫁”的一方面问题所在吧。当下我们最大的问题就是“你不理财，财不理你”，可是你“理财”了呢，又“优越感害人更害己”了。

前阵子听到FM103.9电台正在播广告，广告是一个小女孩甜甜的声音：“妈妈，你是因为普立特才嫁给爸爸的吗？”

而前几天被爆炒的中国首次“富翁集体征婚活动”，对女方的要求，除了美女什么的以外，还要求年龄在30岁以下，这竟然也有超过700名美女报名参加征婚。而参加的先生们最大的就不知道了，反正是有个50多岁的老先生。

而再早点听朋友讲笑话：说一个朋友的朋友的女主管最后嫁给了和他们合作的快递公司的老板，初中学历，手下有5个人，忙起来还要亲自送货。我们都很诧异，但是据说那个公司的女白领们都很羡慕，甚至后悔自己没有早早去开发。据说男同事们甚至怀疑她们会去开发一些后勤服务公司，甚至快餐服务公司的小老板，只要男性，且未婚。

于是，开始疑惑，已经有房有车的单身女贵族们，已经挣钱挣到不仅仅是可以花钱买花戴的女主管们，到底可以嫁给谁呢？

我的一个女友，从任何一个标准衡量，都算得上是白领女郎，年薪近30万，在一家著名的企业做重要部门总经理，除了学历，还拥有美丽，唯一的就是年龄接近30岁。眼看30岁即将来临，她开始有些消沉了，虽然人人都说她是一只正在上涨的股票，也虽然她一直都并不孤单。这么多年来，真真假假向她表示爱她，愿意娶她为妻的人还真是不少，少年才俊的，中年富翁的，香港派驻北京的，海外回归的，林林总总，但她却总是找不到那个可



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

以嫁的人。

眼看快30岁了，坚信执行力的她开始拟订计划，目标就是30岁以前嫁出去。为此，她开始了一些准备工作，其中包括和她觉得看起来结婚后比较幸福的人请教。有一天，我就和她一起去和一位婚姻比较幸福、生活协调能力非常强的男性朋友见面了。

闲话了几句后，女友开门见山就问："以你分析业内动态的天才头脑，来帮我分析一下我的结婚可能吧？"那个行业有名的分析家呵呵一笑，简单为女友规划了三类可以嫁的人：正在力争上游的创业者；已经靠投资回报过活的悠闲者；争取出人投地的打工者。对于第一类人，分析家说最好不要嫁。原因很简单，他们本质都不可能快乐。这些人是企业最大的责任人，成功永远只在一瞬，然后就是永恒的责任和煎熬。和这样的人结婚，刚开始肯定会有幸福感，但肯定是虚假的，刨去虚荣因素外，创业者们都擅长于激励。除非他们的伴侣会一直被一种叫做"奉献"的崇高感觉自我激励，否则很快就会非常不快乐。

女友频频点头，表示同意。看这位分析家就知道了，他每天23点能回家就不错了，连周末也都在外面和客户或朋友在一起，偶尔没有安排，唯一的想法就是睡觉，一睡一整天。而他的太太，既漂亮也有才气，但也只能寂寞地追看韩剧，并且期待着能生出个孩子来陪自己。当然，他很爱她，内心也愧疚，但生活像抽转螺的鞭子，我们只能被抽着前行，有时候完全身不由己。

而第二种人，分析家建议女友最好能够找到，因为他们是真正懂生活的人。这些人基本上是含着银勺子出生或早就赚够了大把银子，功成名就。目前他们都已进入冬眠状态，心态淡然，没有需要长线负责的业务却有足够的钱，更能够从容地感受生活。和他们结婚，日常的事情就无比慵懒，或风花雪月，或歌剧温情，或挥金如土……非常奢华却又安稳。可惜在女友目光深邃、表情甜蜜的时刻，分析家却又善意地提醒，"但，这些人基本都已经结婚了。"



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

好吧，女友被强行从美梦中催醒，很是郁闷。分析家终于建议只能嫁给第三种，和女友一样的打工者。当然打工也有好多档次，“一般高层点的打工者，受过良好教育，有良好生活习惯和比较像那么回事的品位，还有足够高的待遇，却没那么多责任。”但是，他又打量女友一下，接着说：“不过，和你年龄相当的基本都希望找 24、25 的。”听上去，完全像攒电视剧本。可想来，女友的婚姻大致确实也不会逃出这三种类型，实在让人有点悲哀。

我们三个坐在咖啡屋里各自发呆，女友不甘心地问我：“难道我真的嫁不出去了？”“理智地来分析，就是这样了。可是人生总有奇迹发生，”我看着女友逐渐丧失光彩的眼睛安慰她。“那么，应该是什么样的人呢？”“很简单，和你真正相爱的那个人。”“那么……”我急急抢过女友的话：“是的，也许他不英俊，没有钱，或者有别的缺憾，甚至结了婚还会离婚，但最起码，结婚的那一刻你是心甘情愿的，因为你们是相爱的。”

反正人生就像一盒巧克力，永远都不知道下一块是什么样子。

4. “百元周”生活

“老板，今天的会议能提早开吗？”“领导，能提早下班吗？孩子早放学，我要去接。”每到星期五，诸多职场人士都会怨声载道，尤其是女性，经过了一周的紧张工作，心情已经放松，但工作却依然等待你去完成，因此，职场女性到了星期五常常会觉得疲倦、懒散、注意力难以集中、工作效率降低，有的人甚至出现头晕、胸闷、腹胀、周身酸痛，心理压力会在无形中增加。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

继星期一综合征后，星期五工作压迫症再次困扰职场女性。虽然还未有数据证明它的危害和影响，但它对职场女性心理和生理上的伤害已经到了比较严重的程度。

NO1．生活规律被打破后的烦恼

柳旭：30 岁，咨询公司副总经理

柳旭每到星期五，就会觉得特别累，思想不集中，效率也低，整个人就像散了架一样，虽然表面在工作，但心情已经游离。柳小姐是咨询公司的骨干，每天的工作安排得满满的。各种会议、活动、计划，常常会让她“废寝忘食”。柳小姐调侃地说：就当是减肥吧。

柳小姐是个懂生活、知道劳逸结合的人，从周一到周四，她把全部精力都放在了工作上，并尽情享受工作带来的满足和充实。管理系硕士毕业的她，来这个公司已经三年了，从部门经理到最近刚提升的副总经理,都是她用自己的努力和拼命得来的。三年里，她工作的时候非常认真投入，但每逢节假日，她玩起来也是同样认真和投入。用她的话说：这是一个标准现代人的生活状态。

但近来她失去了往日的轻松和潇洒。原因是随着职位的上升，紧跟而来的是更大的工作量，更高的工作难度，更紧张的工作节奏。渐渐地，她的休息时间在不断地“缩水”，而工作时间在不断延长。她感到自己的生活失去了平衡，性情和身体状况在不同程度上都受到了伤害。

尤其是到了星期五的下午，人经过了紧张的四天工作，想想紧跟而来的假期，实在是没有太大的激情和心情投入工作，但作为管理人员，柳小姐经常要强迫自己，不让这种情绪蔓延，更不能有所表现。久而久之，她感到自己得了“星期五工作压迫症”。

每到周五，她会表现出莫名的烦躁、疲倦、易怒，工作效率也极差，偶尔情况严重时，她甚至怀疑自己是否还有能力继续工作下去。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

NO2. 周五频繁加班的后遗症

张静：26 岁，房产公司总经理秘书

张静大专毕业后，来到了现在的公司，被安排在总经理秘书的职位。张静生性聪敏，工作非常出色，深得领导的信任和器重。但她是个性格开朗活泼的女孩，每逢周末，总要邀上几个朋友一起出去游玩或聚会，这在他们之间已经达成默契，变成一个固定的娱乐节目。张静总是嬉笑地称自己的生活充满阳光，但唯有周五的频繁加班，让她感到无所适从，烦恼无比。

张静的策划能力很强，所以，每次周末的活动都是由她来策划和安排的。这样的策划经常是利用周五下午完成，晚上采购必需品。现在，加班让他们的计划落空，这让张静非常不爽。尤其到了周五，她对工作会产生莫名的抵触。开始这种抵触只针对加班，渐渐地这种情绪被放大，直接影响到她一天的正常工作。最近，她每逢周五就会觉得身体不适，头晕、胸闷、紧张，提不起精神，就像生病一样。张静也去医院看过，但始终查不出原因。奇怪的是，这种症状，平时就没有，即使工作很忙，也只是觉得疲倦，睡上一晚也就没事了，唯有星期五的症状，始终无法消除。长此以往，她开始害怕周五，称它是“黑色星期五”。上个月，张静在朋友的陪同下看了心理医生。

几次的心理治疗，她的这一症状有所减缓，但还未痊愈。医生告诫张静，这属于典型的心理疾病，有效的治疗是必须的，但也要有外界环境相应地配合，否则，痊愈很难。张静现在真的很为难，不知所措。

NO3. 孩子读书出难题

虞蕾：35 岁，贸易公司财务

虞蕾是那种典型的贤妻良母。先生是国企的领导干部，加班加点是常有的事，照顾孩子和家里主要还是靠她。每天早上，把儿子送去学校，晚上还要赶着回去接儿子。问题是周一到周四，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

学校有晚托班，下班去接正好，所以她也没有负担，但周五学校提早放学，老师要开例会，晚托班也没有，这可难煞虞蕾了。作为公司的财务，周五还特别忙，实在走不开。老人都住得远，年纪也大了，根本就不可能给她提供帮助。偶尔请假还可以，但不能每周都请假吧。

虞蕾说自己是个脸皮很薄的人，工作一贯认真负责，让她为这事去找领导实在是开不了口。再说，公司有孩子的人很多，照顾了她，以后就很难去管理其他人，这不是在为难领导吗？但是孩子没人接怎么办？现状是目前虞蕾全靠办公室的同事们帮忙，她尽量把事先能做好的工作完成，来不及的就请她们帮忙，可这总不是长久之计。更何况这样的工作状态，长此以往，万一出差错怎么办？

现在虞蕾每到周四晚上，总要把第二天的工作先在脑子里过一遍，想想哪些事情可以先完成。每每想到这些，她就会变得异常焦虑和烦躁，无法入睡。看着丈夫疲惫的身影，又不忍心增加他的负担。平时还好，就到周四晚上，她的睡眠质量明显下降。星期五，她的精神状态总是极差，心情郁闷、情绪低落，这已成了她的一块心病。也曾想过换工作，但读大学的专业就是财务，又有这几年的工作经历，放弃实在不舍得。自从去年儿子读书至今已有半年了，她被这事困扰着，无法解脱。

“过劳死”就是超过劳动强度而致死。如今，过劳死正在威胁职场女性的健康，那该如何放松自己，远离过劳死呢？

坚持体育锻炼：运动能增加心肌收缩能力，增加机体免疫力，增强机体抗病的能力，还可以加快人体的新陈代谢，延缓衰老。

保持心情舒畅：要防止疲劳，保持充沛的精力，就必须经常保持愉快的心情，做一个“乐天派”。

合理调整饮食，少吃油腻及不易消化的食品，要多食新鲜蔬菜和水果，如绿豆芽、菠菜、油菜、橘子、苹果等，及时补充维生素、无机盐及微量元素。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

适度休息：疲劳是一种信号，提醒你机体已经超过正常负荷。出现疲劳感就应该进行调整和休息，做到劳逸结合，张弛有度。

定期体检：无论体力劳动者还是脑力劳动者，最好每年做一次体检，防患未然。

积极治疗原发病：一些有原发疾病的人特别是合并动脉硬化者，要多留意自己的身体状况，最好培养健康的生活习惯，戒烟酒。因为生活态度至关重要。

今天，随着女性社会地位的不断改变，她们所要承担的社会角色在不断增多，同时承受的压力也在不断上升。为了能得到社会的认可，也为了体现自身的价值，职业女性们利用各种机会和手段来充实自己，完善自己。她们克服了性别上的弱点，在这个男人称雄、竞争异常激烈的职场中打拼着，奋斗着。

不管是“星期一综合征”抑或是“星期五工作压迫症”，称呼不同，却同时反映了存在于职场女性中的严重心理问题。而这一问题已在不同程度上直接影响到她们的生活和工作。之所以会出现这种状况，关键在于她们对一些事物的认识和处理方式上的欠缺。一个人改变不了生活中的许多局限，但一个人能通过改变生活的态度来突破局限。所以，只要你能正视生活和工作中的困难和挫折，及时地采取适当的措施来调节自己的情绪和承受能力，那么，这些生活中不能承受之重也会因你态度的改变而逐渐消失。

这样，白领们的一周将会是劳逸结合的，不过不知道你是否知道用 100 元也可以生活一周吗?

从早前某报的消息中获悉，现时众多白领正积极参与网上发起的“百元周”生活，在上班工作日的 5 天内，比比谁更会过日子。记者发现，在经济不景、荷包缩水的大环境之下，白领们也懂得节衣缩食，想出种种“悭钱”办法，步行上下班、在单位饭堂吃饭或自带盒饭、零开销健身，甚至有网友自创 10 元菜式。

据了解，“百元周”活动目前正在广州、深圳、上海、北京等各大城市的业主论坛里盛行。根据游戏规则，在上班工作日即



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

周一至周五期间，全部餐饮、交通、娱乐、购物、保健、运动等消费加起来，控制在100元以内。同时，参与者要用数字写日记，把一天的花销记下来，并公布在论坛上。

唐小姐在某事业单位上班，最近单位搬迁后，离家更近。“我每天都步行15分钟上班，下班也是步行回家，交通费一周节约10元。”为了更节约，她现在早饭、午饭都在单位食堂吃，“早上早起半个小时就行了！”唐小姐每周的支出就是晚餐以及和朋友每周一次打羽毛球分摊的场地费。“一周花费不到100元。”唐小姐说，参加这个活动有个好处，以前她外出经常打车，自从参加记账单的这个活动后，“我比以前勤快了不少，基本可以不打车了。”

一名叫“心浪”的网友则“晒”出了厨房里的省钱法则。她说，她以前爱吃泰国大米，现改用泰国大米掺国产大米来吃，口感也不错。又比如原来一直用橄榄油，现在改用玉米油、大豆油了，而且尽量少用油，还有利于健康。有师奶网友还上传了自创的10元菜式，并教网友们制作。

另一名网友表示，今年遇上金融危机，以前常去健身运动的她现也学着把钱包看紧一点，借鉴网友的“零开销健身法”，改为在办公室做广播操，在下班后去家附近的公园遛弯儿，在公园的空地处还可以跳绳、踢毽子。

记者发现，参加“百元周”活动的这些人大多是抱着试试看的心情，看自己能不能够做得到。“假乖乖”网友在自己的“百元周”日记里写道，其实我们玩“百元周”计划不是为了省多少钱，就是看看人的潜力有多大。“在远离了战争、贫穷的和平年代，大家是不是都忘了勤俭节约这种优良传统呢？都市的生活匆忙浮躁，我们别忘了‘苦中作乐’。”

网友认为“百元周”的计划非常适合单身，因为单身往往对金钱的概念比较模糊，在用钱方面一般都没有计划，所以也造就了那么多的“月光族”，这个计划可以最低限度起到合理管理自



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

己资金、限制浪费的作用。

不过，也有不少网友对此次活动表示反对。有些网友就质疑，把钱省在吃东西上，就是非常不健康的一种生活习惯，早上不吃饭，中午简单吃一口，晚饭吃泡面，这样钱省下来，身体也会营养不良的。还有一些成家的网友表示，这个活动发起有其一定的价值，但不能盲目追随，要合理利用和安排自己的生活资金，从平常生活中做起，而不是刻意地针对某项活动而做。

有理财专家认为，“百元周”活动并不完全主张一个人真的一周只花100元，而是希望通过记账，让大家了解自己的消费情况，对自己花销越清楚的人，就越明白怎么做到节俭持家。

相关案例链接：

网友Mr.袋鼠的“百元周”网络日记（总共花费93.60元）。

第一天：早餐在路边买了鸡蛋煎饼，1.5元；中午吃食堂，10元；下班后去菜市场，买了5.3元的菜与两个苹果；晚上吃完饭后把剩下的饭菜装到盒子里，准备第二天当早饭吃。我家离单位近，上下班步行15分钟即可，没有交通出行方面的支出。今天总共花费16.8元。

第二天：早上把昨晚的剩菜剩饭加开水煮成汤饭，并吃了一个苹果；中午回家做拌面，水烧开，放切面（0.5元），加个鸡蛋；晚上买了肉、豆腐、黄瓜、西红柿、鸡蛋，今天总共花费是7.8元。

第三天：一家外贸原单大促销，全部10元，挑了一件买。去的时候坐公交车，0.4元。最后算一下开销，早餐包子、豆奶，中午快餐盒饭加一个苹果，晚餐和朋友在家一起做的，今天总共花了22.4元。

第四天：早中晚餐共花了13.1元。钱虽说不能多用，心情却很不错。

第五天：今天是“百元周”最后一天，我算了一下前4天的消费，一共花了60.1元，非常有成就感。还剩下近40元，可以稍稍犒劳一下自己。早餐吃了中式汉堡，有肉也有鸡蛋，3元；午饭在



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

食堂吃，10 元；晚饭在小火锅店吃，点了土豆、牛肉、豆皮等，共花了 20.5 元，回家路过小卖铺还顺便赏了自己一个阿尔卑斯棒棒糖 0.5 元。今天总共花了 33.5 元。

他们也似乎都是有“超能力”，永远走在时间的前面。原来，他们拥有时间管理的秘诀。出色的时间管理技巧，不仅提高你的工作效率，也会让你受到老板的格外器重。

职场人巧打时间算盘

有人把上海比喻为是精英云集的“高压所”，高速的经济发展使得身处在这个城市的职场人不由自主地感受到了很大的压力。

“忙、忙、忙……”似乎每一个职场人在被问及最近的工作怎么样的时候，都会情不自禁地说出这样一句话。然而急匆匆的忙碌和无尽的加班加点，似乎并没有帮助他们赢得老板的欢心。

“超能力”的秘诀

“我每天都很忙，经常是案头上的工作没有处理好，又有新的工作任务接踵而至，最糟糕的是忙中永远要出错，还要花费不少时间处理前面工作的遗漏。”在一家外企工作的侯文，兢兢业业地工作，却很少让自己的老板满意。

然而让侯文不解的是，同事小章似乎拥有异于常人的超能力，他总能在下班前完成纷杂的工作任务，永远也不会忘记自己要办的事情，即使接到临时布置的任务，小章也总能在短时间内把紧急事项迅速搞定。

小章真的是具有“超能力”吗？略带腼腆的小章对同事的疑问摇摇头，“如果说，我真的有‘超能力’的话，那就是曾经参加过的一次时间管理的培训，改变了我的行为准则，让我学会了



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如何最有效率地利用自己的时间，在尽可能短的时间里面完成尽量多的工作任务。”

笔记本里的时间管理学

时间管理有这么大的魅力吗？小章告诉记者，很多人都有将一天的工作安排列清单的习惯，但是他的做法却有些与众不同。“许多人只习惯列出一天的工作安排，但是我通常都会在周五下班之前，把下一周需要安排的工作内容先做出一个简单的规划。这样很容易对较长时间内的工作安排有一个直观的认识，可以在大致上确定工作的节奏。”

当然了，工作天天有，“每周一的工作例会上，老板通常会布置一些新的任务，或是对工作安排做出一些调整，我都会随时地记到自己笔记本上去。”

把工作安排记录在笔记本上，对于许多办公室一族来说并不算什么新鲜事。但是小章却在这一点上颇费心思，“我们公司的上班时间是九点，而我通常会提前一刻钟到办公室。我用这段时间重新梳理一下自己的工作日记。”

和别人的工作任务清单不一样，小章习惯在工作列表中使用彩色的水笔做出标记，用红色表示重要的事情，用黄色表示紧急的事情，绿色则用来表示需要完成的事情。“在工作中，我慢慢地发现,会出现‘忙不完的’情况通常是用绿色标记的这些事情。”

小章是负责公司的广告方案策划的，“比如我做一项方案策划，并不一定要在紧急的时间内交出来，但是其中却可能会涉及到多个环节。如果在工作安排中,只把这一项当作‘要完成的事情’来做，就可能会影响到整体的工作节奏，到了 deadline 之前往往忙得焦头烂额，错误百出。”因此，小章经常会把一些复杂的工作事项拆分成几个环节，把各个环节的安排加入到自己的整个工作周期中，把绿色事项逐层升级到黄色、绿色阶段，对他提高工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

作效率起到了很大的帮助。

小章的工作日记还加入了一个“时间里程表”。除了每天需要完成的工作清单外，他还对完成工作的时间进行了详细的标注。“我并不是简单地按照下午一点完成某某工作来标注，我习惯把一项工作任务分成三份，到几点完成工作的三分之一，到几点完成工作的三分之二，以及什么时候完成最后的工作。”这样的细化，更利于小章进行计划与实际工作进度的比照，从很大程度上避免了工作低效、拖拉的问题。

这些笔记本里看似平常的小细节，其实就是小章永远走在时间前面，获取“超能力”的秘诀，善于管理时间是他在同事中脱颖而出的一件法宝。

让你脱颖而出的第二象限

记得电视节目人洪晃在她所主持的一期“大人在说话”的节目时，谈到自己在管理员工时，通常会给他们一个较短的任务限期，因为她发现，“很多员工在一个星期完成的工作表现和三天之内几乎是没有什么区别的。”

这和时间管理学中对工作任务的“四象限”划分不谋而合。

在时间管理学中，把行动分成了四种类型：重要且紧急、重要但不紧急、紧急但不重要和不紧急也不重要。可以通过数学里象限的方式表示出来。

重要且紧急一般都是指必须立刻或在近期内要做好的工作。不少像洪晃一样的经理人发现，在这样情况下，时间管理几乎不会出现什么样的问题，员工通常都能够把自己的工作处理好。原因很简单，因为这些工作任务的紧急和重要性，它们比其他每一件事都优先。如果拖延是造成紧急的因素，那么现在已经不能再拖延了。

事实上，对职场人提出最大考验的往往是第二象限的时间管



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

理。他们在处理这个象限的事件时，并非那么明智，因此会带来更大的压力，觉得时间无处筹措。如果能把这两个象限的时间管理做好，无疑你就能够像小章一样，具有“超能力”，让你在紧张的工作节奏中得到舒松，也更加容易以出色的工作表现吸引老板的目光。

我们不妨先来看看第二象限：重要但不紧急的事情。在我们的工作和生活中，很多事情都属于这个类型，它们是重要的，但是可以现在或稍后再做，甚至可以一致拖延到最后的期限。然而第二个象限实际上是与第一象限却是互通的，第二象限的扩大会使第一象限的事件减少。比如有一项工作任务，限期为一周。如果采用一味拖延的方式，直到工作限期将至，才开始紧张地工作，不仅加重了自己的负荷，更加大了工作错误发生的几率，如果遇到突发事件，甚至会举手无措。工作的效果打折扣，职场人的工作能力也会因此受到老板的怀疑。

5. 摆脱财富抑郁症

以前，常人往往认为穷人容易患抑郁症，而如今，很多社会现实告诉我们：职场“白骨精”（白领、骨干、精英）中的抑郁症患者也不少，连央视著名节目主持人崔永元同志也不幸被圈入“抑郁症患者”的名单当中。

不少人以为，对于工作环境好、工资收入高的“白领”人群来说，似乎个个都应该是心满意足，称心如意了，不会出现抑郁的烦恼。其实并非如此。调查结果表明：这些受教育程度较高、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

工作岗位层面也高、经济收入较好的人群，患有抑郁的情况并不低于社会其他人群。

从日常的生活消费水准来衡量“白领”人群的生活品质，的确比一般工薪阶层要高，但他们却承受着许多其他的压力，尤其是心理压力更大。他们中处于决策层的人需要承担开拓的风险；处于职能层的人需要领悟上司的意图去实现下达的指标；处于独资或合资企业的中方人员需要应对来自文化和思维方式上差异的无形压力。总而言之，他们的工作、生活都有着自己特有的内容和规律，日子并不轻松。

著名心理学家雷萨鲁斯指出，日常生活压力来自两方面，一是重大生活事件，另一面是不断的小麻烦。两者的交替出现及叠加的压力，将成为构成身心疾病的重要因素。因此，对于“白领”人群来说，注重心理健康就显得很重要了。

目前，在心理问题中，抑郁是最为常见的，如同身体感冒一样，抑郁被大家称作“心理感冒”。患有抑郁的人会感到情绪低落和消沉，尽管可能被某些一般的生活事件所激发，但低落的情绪却迟迟难以恢复，总感到“没劲”、“没趣”，心中无喜悦感。处于抑郁的人会发现自己变得懒散起来，干事总缺乏以往该有的勇气和闯劲，退缩犹豫，缺乏内动力。疲乏和周身不适也是患抑郁的一个特点，全身不舒服是确实的，却往往难以描述，向别人诉说以求理解则更是困难，因为常规的体检结果往往都是正常的。睡眠不好是抑郁者的又一个显著特征，他们常常醒得很早，半夜里要醒过来好几次。有时醒来后就再也睡不着，胡思乱想直到天明。睡不好、吃不香、做不动的恶性循环也随之形成。抑郁的人会变得孤独和自闭，他们把环境、自己和将来都看得一无是处，有的人甚至冒出了厌世的念头。

通常大家不敢正视抑郁的主要原因是缺乏对抑郁的理解，他们把抑郁状态、抑郁性神经症和精神病性抑郁混淆起来。听到抑郁便与严重的精神病联系起来。其实并非如此，平时最常见的是



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

抑郁状态。对于“白领”人群来说，理解和认可自己也会处于抑郁状态，也应该是他们对于自己心理健康追求的一种素质。如果发现自己有抑郁的表现，应引起重视，主动到医院去接受心理医生的诊治，有利及时摆脱抑郁的困境。需要提示的一个问题是，千万不要过高估计自我调适的功效。因为自我调适有一定的范围和程度。否则会延误时机，使抑郁加重。

治疗抑郁的方法有药物治疗，也有心理治疗。认知行为心理治疗是治疗抑郁效果比较显著的一种心理治疗方法。当然，心理治疗也有其适应症，需要根据病人、病情、医生的不同情况才能实施相应的治疗方法。

对我的几个闺蜜来说，这真是个烦恼之春：

闺蜜 A，整个五一劳动节都在灯火通明的外企办公室额外劳动：“每天晚上都能接到地球各处飞来的 input，邮件长度目力所不能及，非打印不可读也，随便按下打印按钮就出来一大沓，打到最后对公家的纸都心疼了。”然后她跟我说，见着打印机就发寒，想辞职，“拿的是高薪，可我不高兴！”

闺蜜 B，每天上班一打开电脑，还没来得及把桌面提醒消灭掉，就陷入了公司内部 QQ 的会山会海，设计 project，讨论选题，策划方案，还要制订日计划、周计划、月计划……在呼啸而来的工作清单面前，她的休假踏青时间一改再改，最后，她跟我长叹：“哪儿也不去了，只想回家睡个饱。”

闺蜜 C，一个月前在欧洲，半个月前在美国，偶尔我收到回国的她发来的短信：“想宝宝想得快崩溃了。”短短几天之后，她又身在遥远的大洋彼岸。刚刚生完孩子的她甚至没法开口跟自己的上司说：让我休完产假。而这样的飞人生活，她已过了整整十年。

看着窗外越来越俏皮的绿意，我知道，我的 superwomen 出状况了，她们把自己逼到了抑郁症的边缘上了。

抑郁症？有这么严重吗？千万不要以为只有像林妹妹一样哭哭啼啼或者整天闹着要跳楼的才是抑郁症。抑郁症，广义上来讲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

就是精神抑郁，主要表现包括情绪低落、思维迟钝、语言行动缓慢，时间持续在两周以上——看，我的闺蜜们都中招了。

英国《金融时报》去年登了篇文章《金融城的抑郁症》说，英国精神健康慈善机构 Mind 统计，在任何一年都会有 30% 的雇员存在精神问题，大部分是焦虑症和抑郁性疾病。就连金融城高管、英国哈利法克斯苏格兰银行（HBOS）董事长史蒂文森勋爵（Lord Dennis Stevenson）都承认，自己患抑郁症多年，并将它形容为“人间地狱”。中国的情况同样不容乐观，卫生部部长早已证实，精神障碍在我国疾病的排名中居首位，超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾病。知道中国有多少抑郁症患者？超过 2600 万！世界卫生组织提出，抑郁症已成为威胁人类健康的第四大疾病，预计到 2020 年，可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。

我也希望我是危言耸听。可我的这些闺蜜，都在三十出头的 Golden Days，头上几个衔，手下几个兵，身后一个家，常人眼里，她们应该生活得多么饱满而恣意啊！可她们不约而同地陷入困境，愁苦大于快乐，抱怨多过享受，窗外的春意她们视而不见——外企超人 A 没有时间看，会海狂人 B 没有心情看，而空中飞人 C 说，我停下来看绿叶的工夫，年轻人就噔噔噔跑我前面去了。

到底是什么原因？是她们放不下，还是太能干？其实根据专家统计，女性的确更容易忧郁，她们终生忧郁症患病率高达 20% 至 26%，是男性的 2 至 3 倍。身为女白领，她们简直就是男同事的“劲敌”，一样苦命干活，一样拼命加班，一样玩命出差，而她们中的多数人，还要肩负怀孕、生子兼养育孩子的人生使命（单是后面这一项，就足以成为专门职业：家庭主妇。用闺蜜 C 的话说，“光当妈妈一项就足以让人心力交瘁！”），从心理到生理上都要经历不可能体验的改变，完成男人不可能完成的任务。其次，终其一生，身为有身份、有地位、有知识、有品味的这些“四有”女人们，还要跟发根的头皮屑斗、跟眼角的鱼尾纹斗、跟腰上



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的小赘肉斗、跟肚子上的妊娠纹斗，而环顾四周，除了有前辈的殷切期望，还有后辈的摩拳擦掌，左边有男同事的虎视耽耽，右边还有女同事的忿忿不平，回到家，还要打起十二分精神，对付那个小小的、不知疲倦的夜哭郎……所以，闺蜜们很疲很累很郁闷。

在晴朗的人间四月天里，我想起好多年前，我和闺蜜 ABC 们躺在大学宿舍里聊天的情形，那时，成为一名“白骨精”是我们多么崇高和一致的人生理想啊。可现在，望着她们在 MSN 里、QQ 里、手机里发来的哭脸，我也开始抑郁了——我如何才能跟这帮外企超人、会海狂人和空中飞人重聚叙旧？趁着窗外绿意正浓的美好时光。

表面看来，抑郁和微笑似乎风马牛不相及。但实际上，有少数抑郁症患者内心深处感到非常压抑与忧愁，外在表面却若无其事，面带微笑，医学上称之为“微笑抑郁”，尤其以服务行业的职业微笑为典型。很多时候，患者这种微笑不是发自内心深处的真实感受，而是出于“工作的需要”、“面子的需要”、“礼节的需要”、“尊严和责任的需要”。微笑抑郁常见于那些学历较高、有相当身份地位的事业有成的白领女性，特别是高级管理和行政工作人员。

“微笑抑郁症”正悄悄蔓延

个案一：白小姐在北京某家公司做售楼小姐，由于工作需要，每天只要迈入公司，脸上就要呈现职业性的微笑。可是，不知道为什么，一回到家里，白小姐却茶饭不思，对身边人冷漠相待，甚至恶语相向。家人带领其到医院进行检查后，结论是白小姐患了“微笑性抑郁症”。

个案二：张先生的妻子在产后 3 月复出后跳槽到北京某外企做业务经理，虽然收入高了很多，但是身心也很疲惫。半年过去了，张先生发现妻子的情绪越来越不对劲，每天下班后把自己一个人



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

关在屋子里看书看电脑，对于张先生的话更是爱理不理。可是不管对丈夫态度多差，只要一接到客户或者公司的电话，整个人又变得笑声朗朗。张先生百思不解：为什么妻子在单位和在家中判若两人呢?

个案三：作为部门经理的陈小姐要求她的下属在工作中必须保持一张标准的笑脸，对自己更是高标准严要求，公司领导把她作为年轻员工的榜样，更把她视为公司的门面和招牌。时间一长，各种荣誉让陈小姐欲罢不能，在公司里的压抑和不满，她只能带回家里发泄，丈夫和孩子就成为了直接受害者。面对自己对家里人的伤害，陈小姐不仅仅是内疚，而且是揪心的痛。但是她已经无法调节自己的情绪，她已经无法控制。

个案四：在旁人眼中，带着“海归派”光环的小姚是个能干、聪敏、气质高雅、学识渊博的标准高级白领，她的脸上始终保持着一份优雅的笑，说话带着睿智和幽默，她的优雅和从容似乎是与生俱来的。但是，在优雅从容背后的压抑、彷徨、担忧和脆弱，只有姚洁自己知道。没完没了的工作、时刻面对的激烈竞争、尔虞我诈的商场较量……所有的一切都让她喘不上气。为了不让自己完全崩溃，她只能把所有的情绪向家人发泄，父母看着心目中优秀、知书达礼的乖女儿，突然变得粗暴，不可理喻，他们很难接受，常常会不自觉地叹息摇头。

“微笑抑郁症”已经越来越严重地蔓延在白领阶层，而在这样的情况下，受伤害的，除了患者本人，还有患者最亲近的人，越是亲近的人，越是容易受到伤害。而面对自己对最亲的人造成的创伤，患者本人一面是深深的懊悔和自责，一面又是无法控制的行为方式，恶性循环最终导致完全的崩溃。

但是，和所有类型的抑郁症一样，“微笑抑郁症”也并非不可战胜，首先，大家可以做做下面的小测试，这是由美国著名心理专家设计的一套包括微笑性抑郁症在内的各种忧郁症的自我诊断表，不妨来个对号人座，看看你能得多少分。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

请在符合你情绪的项目上打分：没有—0；轻度—1；中度—2；严重—3。

1. 你是否一直感到伤心或悲哀?
2. 你是否感到前景渺茫?
3. 你是否觉得自己没有价值或自以为是一个失败者?
4. 你是否觉得力不从心或自叹比不上别人?
5. 你是否对任何事都自责?
6. 你是否在做决定时犹豫不决?
7. 这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态?
8. 你对事业、家庭、爱好或朋友是否丧失了兴趣?
9. 你是否感到一蹶不振，做事情毫无动力?
10. 你是否以为自己已衰老或失去魅力?
11. 你是否感到食欲不振? 或情不自禁地暴饮暴食?
12. 你是否患有失眠症? 或整天感到体力不支，昏昏欲睡?
13. 你是否丧失了对性的兴趣?
14. 你是否经常担心自己的健康?
15. 你是否认为生存没有价值，或生不如死?

评分标准：0—4 分：没有忧郁症；5—10 分：偶尔有忧郁情绪；11—20 分：有轻度忧郁症；21—30 分：有中度忧郁症；31—45 分：有严重忧郁症并需要立即治疗。

心理咨询师解释："微笑予人，烦苦伤己"是微笑抑郁症的常见病症。生活中，每个人都会有情绪落差，但有不少人由于工作或者其他原因，把这个正常的生理现象给硬生生地"抹杀"了。

专家强调，当人压抑自己的悲伤情绪时，悲伤并没有走远，它只是潜伏起来了。而且，下次来的时候会来得更猛烈。归根到底，还是现在的人由于工作或者其他的原因承受的压力大，人们没法排遣。现在大多数有"微笑抑郁症"的人，表面上都是比较成功的人。但是，这种成功人士往往高处不胜寒，他们并没有什么知心朋友，也很少将自己的寂寞和悲伤向别人诉说。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

心理咨询师指出，“微笑抑郁症”比一般普通的抑郁症危害更大。一般而言，患“微笑抑郁症”的人一般都是较优秀的人，他们为了维护自己在别人心目中的美好形象，会刻意掩饰自己的情绪。而当承受的压力大到再也无法承受的时候，他们的反应也是巨大的，可能会从一个极度自信的人变成一个非常自卑的人，甚至会怀疑自己各方面的能力。这时候，人的神经系统可能会受到一定的伤害。

专家还指出："微笑抑郁症”不仅会导致心理上的疾病，而且可能导致身心双重疾病。理智和情感是相互依存但又相互矛盾的一对共存体。所谓的“微笑抑郁症”就是理智过度地压制感情，等把感情压制到一定程度的时候，感情便会出现反弹，这样会使身体表现不适，甚至导致神经系统的损害。而一旦神经系统不能很好运行，内分泌便会不协调，从而导致免疫能力下降。在这种情况下，人便容易患上胃病、心血管疾病等看似生理上的病。

规避“微笑抑郁症”有多种方法，下面就笔者所知谈点浅见。

“微笑抑郁症”虽然危害很大，但是，因为“抑郁症”是一个长期过程。所以，在发展的每个阶段，自己最好能通过各种方式进行调节。如果自己调节成功的话，是有可能规避“微笑抑郁症”的。

界定一个人是否患上是需要一段时间的。每个人都会有心情低落或心情不好的时候，但是，很多人发现自己的状态不好时，他们都会自己调节一下。比如，放下工作休息片刻，和很久不见的朋友一起见面聊天，将自己的烦恼情绪逐渐排遣出去。如果，人能够这样自我调节的话，那只能算是一时的情绪低落，是每个人必经的正常情绪状态。但是，当一个人觉得自己的忧伤自己无法排遣的时候，便要注意请相关的心理医生治疗了。

专家建议说，体育疗法是治疗“微笑抑郁症”的最好方法，如果一个人能坚持每天运动半个小时。那么，即便是有抑郁症，也会很快减轻。因为锻炼能给人一种轻松、自主的感觉。身体的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

活跃能有效地清除情绪压力，而身体的健康也能指引人的神经系统向好的方向发展。其次就是食疗，要多吃水果和蔬菜。因为很多水果中含有的维生素B,能够缓解紧张情绪。这样的食物有香蕉、梨、樱桃和苹果等。此外，平时也可以读读自己喜欢的休闲书籍，读书能使人心灵宁静，心境高远，是对抗抑郁情绪的一剂妙方。

另外，要减少“微笑抑郁症”的发生，最重要的是记住学会给自己解压。人生不可能尽善尽美，皆遂人意。“人本是人，无需刻意做人”。学会超脱，学会自得其乐，这样才会始终保持较好的精神状态。

专家建议，从事服务行业的人应该找到释放自己坏情绪的途径，比如避开客人独处，可以大喊大叫来表达自己的不满和愤怒等等。通过心理咨询师的专业引导，患者学会释放压力，不再强迫自己在别人面前展现自己最完美的一面，他们能正视自己内心需要，能够接纳自己的情绪反应，真正做到笑得自然，笑得真实。

快乐理财，摆脱“财富抑郁症”

前两年的牛市行情，让很多人圆了车房梦，幸福似乎信手拈来。天有不测风云，股市也有旦夕祸福，2009年，面对金融危机的“熊熊”来势，很多人的幸福便一去不复返，也使很多白领们患上“抑郁症”。财富的确可以带来幸福、舒适的生活，良好的社会认同感，甚至是和谐的家庭。

但幸福却不仅仅是财富，有时候更多的财富，往往造成为财富所累，带来的却是更少的幸福。当牛市不再，你是否因此丧失了幸福的能力？当牛市不再，我们带您发现，除了财富，幸福还有很多很多……

你是否患有“财富抑郁症”？财富抑郁症：由于对财富的过度追求所导致的一种普遍的不幸福感。对于该症，笔者为大家提供三味良药。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

一味：幸福是理财的终极目标

心理学专家张怡筠博士建议，在理财前，应该先弄清楚我们理财的目的是什么。大部分人都忽略了一个关键，累积金钱不是理财的终极目标，累积幸福才是理财的终极目标。在累积财富时，很多人忙忙碌碌理财，却忽略了理财开始时的意义和目的。他们一味地奔波于财富之中，却没有时间、没有精力累积幸福。有的人以为有钱后可以自由了，却发现有钱后理财更不自由了；有的人希望有钱可以讨人喜欢，真的有钱后却认为周围的人都是为了贪图他的财富，人际关系变得更加糟糕。这些都背离了我们理财的本意。

二味：远离财富跑步机

心理学家发现，幸福和财富的关系就好比一台"快乐跑步机"。在我们踏上跑步机后，如果维持一开始的速度奔跑，只能原地不动。只有加快速度，超过跑步机的速度，才会有进展。快乐也是如此。原来有了 100 万元，很开心。但慢慢适应了 100 万元带来的满足程度，要 150 万元才会开心。到再下次就变成了 200 万元。就像跑步机，在适应了一个状态后要更高的强度、更大的刺激才有同样的快乐。正因为有了"快乐跑步机"的效应，有些人炒股票，开始觉得每年有 10% 的收益很满足，可是真的达成后，就觉得有 30% 的收益才会开心。其实，金钱如果只是数字没多大用处，只有把它变成真正能让人感到幸福的事物、活动才有意义。

三味：穿上幸福"防弹衣"

张博士在 3 年多的理财情商研究中发现，能真正累积财富的人都拥有平衡的生活状态。理财是他们生活的一部分，但绝不是大部分。他们的生活内涵丰富，锻炼身体，培养兴趣爱好，朋友关系融洽，家庭美满，工作有成就。做轻松的投资者，不做失魂落魄的理财家。我们当然希望财产不要缩水，可就算财产有起伏，这些人是最不容易丧失幸福感觉的。他们有情绪的"防弹衣"，幸福的"防弹衣"，财产的多少不会影响到他们幸福的感受。

在摆脱了"财富抑郁症"后，我们还是应当了解一些获得



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

幸福的财富技巧。

一、看淡财富，重视家庭

幸福的人最重视家庭，他们大多把财富的重要性摆在第三位，但是不幸福的人却把财富摆在第一位，家庭摆第三位。对于财富的追求是永无止境的，你越是想去追求，就会越不幸福。财富目标不必定得太高，循序渐进投资理财，才是幸福之道。

二、降低期望，知足常乐

幸福的人期待投资报酬率为11%至20%，但不幸福的人则多数期待二成以上的报酬率。这显示，对投资报酬预期愈高的人，愈不幸福。满足点、标准不要定得太高，就容易有幸福感。当你愈没有想要追求什么的时候，反而会得到更多。

6. 教你轻松赚钱

如今，“白骨精”三个字已不再指《西游记》里那个著名的女妖，“白领”、“骨干”、“精英”，三个词汇的缩写，让这三个字顿时摇曳生姿起来。

当代的“白骨精”是一群无比优秀的女性，本科文凭已是底线，硕士、博士大有人在；洋文说得比母语更流利，更有第二第三外语防身；对付刁蛮的客户，一边笑靥生花，一边运筹帷幄——她们与杰出男性在同一起跑线上为争第一卖力奔跑的同时，用顶级化妆品来粉饰着眼角的几条皱纹。鏖战血雨腥风的职场，她们好似精力十足的“工作狂”，那厢又摆出兰花指准备随时粉墨登场，但她们都或多或少遭遇过令人扼腕断肠的职场奋斗故事。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

高薪代价——身体严重透支

晚上8点，看着写字楼外的霓虹灯渐渐亮起来，周静雯揉着酸涩的眼睛，作为一家外资企业生产部门经理，连续上班24个小时已是家常便饭，在这间宽敞的单人办公室里，她忍着起伏的头疼，刚刚针对今天的生产业绩，给下属和老板回复完十几封邮件，还要再参加一个电话会议和两个网上会议。

"很多人都说我是工作狂，而繁忙工作确实已成为我生活中的全部。"研究生毕业后，周静雯辗转来到了现在这家公司，做小职员的前三年，她让自己每天都加班，周静雯说，她认为每天中午都是她头脑最清晰的时刻，但午饭或多或少的碳水化合物会让她反应迟钝，为了提高工作效率，她养成了不吃午饭的生活习惯，而每天上下班的30分钟，都让她愤怒地感觉自己浪费了大好时间。

许慧从事的行业是一家机械制造行业的业务管理，工作到凌晨两点半，走出冷冷清清的办公大楼，顿时悲从中来，她怜爱地摸了摸自己暗黄的面颊，深深地叹了口气，驾驶着自己的高级轿车，许慧步入一家高级粤菜餐厅，要了一碗鱼翅炖雪蛤作为自己的夜宵，并决定明天去买一瓶昂贵的眼霜奖励自己。

39岁的许慧说，年少时的她一直的理想是读万卷书，行万里路，而面对这份月收入1.5万元，却终日繁忙的工作，让她几乎没有时间和耐心阅读，印象里，最近的5年来，她从没去过电影院和咖啡馆，也没有认识新朋友。每当感到疲惫，许慧都会为自己买份礼物。许慧最近给自己的奖励是希腊7日游，收拾行李时，她最先想到的是带上笔记本电脑，如果需要开会，无论身在狄奥尼索斯剧场或是爱琴海，还是旅店浴缸，她必须保证自己随时都能出现在MSN上。

说起工作，41岁的外企财务部主管张晶也是牢骚不断，她每天早上6点起床，没有时间吃早饭，赶到公司对着电脑一上午，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

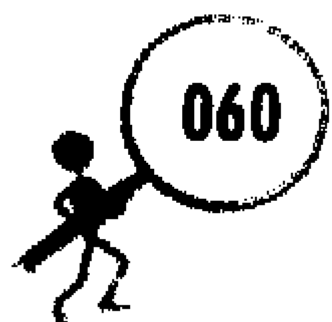
中午花上10分钟吃完简单工作餐后，下午依旧对着电脑。经常加班，不加班时大多在应酬，常常深夜才能休息。

“殚精竭虑地工作，马马虎虎地生活，不努力就会被淘汰，不拼命怎么行？”张晶说，最近她感觉颈椎出了问题，总喝酒弄得肝也不舒服，可就是抽不出时间去医院检查。勤奋的工作态度，得到了不断升职的机会和平均一年半就加薪30%的优待，如今41岁的张晶年薪30万元，买了大房子和好车子，但她的睡眠时间从没超过5小时。

雾里看花——潜规则决定升迁

30岁的赵雪晴是一家通讯公司的人力资源部副部长，让她真正体会到职场的“潜规则”，是在一个知名企业面试的时候，当时面试官问她:“你有男朋友吗？他的职业？”她不假思索地回答，男朋友也参加了这家公司的面试，而且已拿到offer。最后，赵雪晴并没有被录用，如今，她已经明白了职场的潜规则中一条著名定律：90%的公司不希望同公司内有恋人或者夫妻，因为这样会造成相对较复杂的人员关系。

说起潜规则，34岁的公司销售部主管周瑞还记得，自己刚进入公司，部门主管要求在年终会后写工作总结。她认真地写了近万字，谈及对部门的真实感受，然后又针对每一个同事发自内心地写了对他们的评价，当然她也没忘记剖析自己，觉得自己做了件相当真诚而有意义的事情，最后，还给本部门的同事群发了邮件。“可想而知，在以后几天中，我感受到了每个人异样的眼光，我觉得很委屈，因为我的出发点是希望大家都能更优秀。也是从那时候起，我明白了一条潜规则，说别人工作中的缺点，会让人很难堪也很难接受。”周瑞亲身经历的“邮件门”事件，让她对“真诚”有了新的看法：真诚有时会给别人带来尴尬，对于上级和同级还是少“真诚”为妙。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

"在办公室里，我没有真正意义上的朋友，老板才是我最在乎的人！"39岁的外企高管Susan认为，职位越高，需要处理的事务性工作就越多，所面临的压力和责任也就越大：每天穿着名牌是为了让自己更有说服力；对下属发邮件以严厉的语气布置任务，作为主管她是决策者，也将为下属的任何一个愚蠢错误买单；而在会议上各个部门主管面带微笑地推诿责任也是办公室游戏的一部分，而她最重视的还是付她薪水的老板的态度。

不卑不亢——坚守道德底线

26岁的张蓓很漂亮，工作也很干练。有一次作为公司销售部助理的张蓓和经理陪一个台湾分销商吃饭，谈一笔生意。酒席过半，分销商已经喝得醉醺醺了，顺手拿起嘴里抽了一半的雪茄送到张蓓的嘴边，张蓓尴尬地推辞着，并把目光转向经理，希望他能够出面打个圆场。可是经理却熟视无睹地低头，假装在摆弄手机。尽管张蓓在不停地和分销商周旋，最终还是吸完了那只雪茄，分销商眉开眼笑，爽快地签了合同。为此经理很高兴，在全体职工会上点名表扬了张蓓，并给予了5万块钱的重奖，可是张蓓的心里却满是苦涩，感觉自己像活吞了一只苍蝇。

与初进职场的年轻白领相比，38岁的活动策划部经理高雅楠早已看透了职场诸多的"潜规则"。在职场打拼多年，高雅楠从一个单纯的大学女生成长为圆熟的女白领，当"陪酒"成为公司不成文的规定，她早习以为常了。如今，办公室里的高雅楠，策划方案层出不穷，各种奇思妙想不断涌现；酒桌上的她，应变自如、谈笑风生，尽管时常躲在洗手间里吐，但总能顺利地签下一份份合同，其中酸楚，只有她一个人知道。

"那时在一个高级酒会，他忽然在桌子下面摸我的腿，当时我真的连掀翻桌子的想法都有了！"一身名牌打扮的苏珊回忆起两年前的情景，说最初自己是从100多个应聘人中脱颖而出，成



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

为公司唯一被录取为总经理助理的人选，一直以为公司看中的是她3年的工作履历和与该职位相关的多年经验，但很快她就发现，原来自己被录取，很大程度上是因为男上司的“好色”，在她入职不到两个月的时间，上司就开始对她做出若干暧昧的暗示。苏珊对此极为反感，但这家公司给予的机会又非常理想，不舍得轻易放弃，于是陷入了两难的局面。

“不卑不亢”，苏珊用这四个字来形容招架职场上的潜规则，既不得罪男上司，否则不仅耽误了工作甚至会被炒鱿鱼；更不能一味地委曲求全，任人宰割，突破自己道德底线。一年后，苏珊向公司递出了辞呈，带着自己的多份策划投靠了另一家大型公司，得到了如今设计部副经理的职位。

当白骨精们历尽千辛用青春换来了事业的成功，她们却无法由衷地笑一笑。

一个女人想像男人一样工作出色，付出的必须要比他们多很多。

买菜做饭、生儿育女、关心丈夫、孝敬老人、婆媳关系……在这些看似平常的家务事上，稍不留意，就可能导致家庭不和、甚至婚变。

为了婆媳关系——让步当妈妈

李济，35岁，结婚1年，未育，经营瑜伽店，年收入20万元。

“我算是精英吗？”看着镜子中的自己都35岁了，还是一副30岁的模样，最近丈夫和婆婆总找自己谈话，主题就一个——生孩子。几轮下来，李济有些招架不住，心里觉得委屈。

“我也赚钱养家，凭什么要女人付出那么多呢？”想想自己辛苦经营的瑜伽店已经小有名气，刚结婚还没充分享受二人世界的幸福，新的“重担”又被架在了肩膀上。

是女人都要做母亲，可是我还想再等两年。公婆快70岁了；



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

他们希望早点抱孙子，就催儿子早点要孩子。现在，有事没事就给我打手机，提醒我要注意休息和营养，做好怀孕的准备。

李济害怕接到家里的电话，她只能向自己的好友诉苦。觉得心理压力太大了，偶尔还会委屈得落泪。

因为忙于事业，李济不能对家里的事情照顾得面面俱到，有时回家稍晚些，买菜做饭等事只能由丈夫代劳。时间长了，李济也觉得对不起丈夫，也会抽时间做一两道小菜露露手艺。可是因为要孩子的事情，最近几个月两个人还是有些别扭。

“现在都什么年代了，还有逼着人生孩子的。”李济有时确实感到气愤。丈夫埋怨李济不理解他，而李济也认为丈夫没有站在自己的立场考虑。

“事业正在关键时期，这个时候要孩子，精力和时间都不允许啊！如果我没有工作，全职在家里当太太，就没有这个问题。”李济跟丈夫和公婆说过无数次这样的理由。

自己从来还没有想过做母亲。说心里话，还是觉得钱没赚够心里没底。丈夫在一家科贸公司做主管，月薪只有2000多元。而自己经营的公司现在每年的收入平均20多万元，几年的辛苦打拼换来的事业不能就这样放弃啊！

“没有想到处理家庭事务，比经营一家公司还难。做女人承担的事情真不比男人少啊！”李济无奈地说，“实在不行，我只能让步了。另一个原因是，我的年纪也不小了，到了考虑当母亲的问题的时候了，不能因为这个影响了一家人的和气。”

胡雪燕，40岁，孩子1岁，经营美容院年收入25万元。

这个40岁的女人去年刚生宝宝，做了妈妈，如果用家庭资产去衡量她，周围的人会说她很富有；如果从夫妻感情来说，胡雪燕说老公对自己这么多年没有红过脸，还算幸福。可是，多年来她还是有个不能让丈夫知道的秘密。

胡雪燕和丈夫经营一家公司专门做钢材生意，多年来从没有为钱发过愁。喜欢交朋友，做事大气，是老公对胡雪燕最欣赏的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

一点。而对于家庭，胡雪燕说自己还算是懂得生活的女人，包括家里用什么颜色的窗帘都要精挑细选。结婚以后，胡雪燕几次怀孕都放弃了，问到原因，胡雪燕就说还想再玩几年。

实际上在胡雪燕的心里，一直有一个心结，那就是在她和丈夫之间还夹着一个他。胡雪燕不想生孩子的原因就是怕万一婚变连累无辜的孩子。几年过去了，激情没有了，胡雪燕发觉最爱的还是自己的丈夫，也开始厌倦了这种感情游戏，便结束了那段婚外恋。

“也可能是跟年龄有关系吧，三十一二岁那阵子，觉得婚姻让人乏味，丈夫忙于生意，陪我的时间很少。而恰巧在那个时候，我遇到了中学时追求过我的男同学。他比我丈夫还细心、温柔，懂得女人需要什么。我们时常约会、喝茶，有一段时期，我对丈夫相当不满意。所以有两次怀孕我都打掉了，可是丈夫从来没责备过我，还让我好好养身体，等准备好了再要孩子。”

“最后还有一句话。”胡雪燕说，“做女人，千万要具备一种本领，不管是做生意还是恋爱结婚，那就是会认人。找丈夫要找憨厚重感情的，而婚外感情游戏还是不要轻易涉足的好。”

人到中年——我的爱情在哪里

朱晓晓，38 岁，离异，未育，任某银行滨海新区客户经理，年收入 12 万元以上。

从背影看她，超不过 30 岁，身材苗条挺拔，时髦的发型，俏丽的高跟鞋，大容量的公文皮包是她永远的标签。很干练，说话时语速适当，吐字清晰，她说这是多年做客户必备的素养。

朱晓晓，24 岁结婚，36 岁的时候离开了她曾经深爱过的前夫。“怎么说呢，可能是我个性太强了，太独立了吧，这么多年来始终处理不好一种关系，就是我和前夫的母亲之间无法融洽相处。太累了，我们选择了友好分手！”

“多半都是因为钱吧！”朱晓晓坦白地说，“结婚第五个年头，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

我发现丈夫把一半的钱都放在他妈妈那里，交回家的钱只是一部分。我不明白，就问他。他回答说‘自己的妈妈能爱自己一辈子，老婆能吗？’打那以后我就特伤心，觉得在丈夫心里钱比自己还重要。”

朱晓晓自己的工作相当出色，不是一个计较钱的女人。可是丈夫的回答让朱晓晓觉得自己嫁给了一个特别自私，或者是特别依赖母亲的人。

“前夫的母亲有我们家的钥匙，有时我们上班赶时间来不及收拾屋子，等晚上下班回来一看屋子都给收拾干净了。开始几年我还试着和前夫沟通过，后来就发现这样的处理方式甚至影响到了夫妻关系。他经常找借口不回家，忙事业忙到家都不要了。这样的日子，哪个女人也忍受不了。”

朱晓晓提出离婚后，丈夫很痛快地就答应了。这是她没有想到的。

现在提起来，朱晓晓还是一副满不在乎的表现，可是说到伤心之处眼泪就忍不住往外流。恢复单身生活以后，每天早上朱晓晓都要坐轻轨到开发区上班，晚上七点才能回家。业余时间对于朱晓晓这个马上就40岁的女人，几乎全部被用来上各种学习班、理财师班、会计初级班、健身教练训练班等，占去了她的大半业余时间。她说人只能为自己活着，女人就得独立，不能依靠任何人。最重要的一点，是要学会理财和赚钱。

“当女人在物质上什么都不缺的时候，她最需要的是什么？”朱晓晓回答说，“我想我最想要的是爱情。一种能让我心动的爱情。”

天津大学临床心理学孙颖博士说，白领女性们现在普遍的压力来源，实质上是一种多重角色的扮演：她们既要在职场上和许多男同事们一样打拼，回归家庭后又要力争做好一名家庭主妇，比起日本女性单一的全职太太角色，从这一点上来看，中国的白领女性们的确要比日本的女性承受一些多重角色带来的心理冲突。因此需要一些必要的心理调适。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

首先，白领们其实应该庆幸自己能够有这样一个扮演多重角色的机会，它使得我们比那些只有单一社会角色的女性多了一些释放的空间。当职场上出现了很大压力的时候，我们不妨在下班回家后尽情地做好我们的另一个角色，当明天太阳升起的时候，面对职场的压力，我们肯定又是另外一番心境了；如果家庭出现了一些暂时的风波，因为我们有工作，在职场上的努力打拼或许让我们可以不再计较昨晚的小插曲。因此白领女性应该学会在社会这个大舞台上化解角色冲突，变角色冲突为“角色互助”。

其次，要学会“反省”。面对职场上错综复杂的人际关系，白领们最先该做的是反省自身，主动寻找事情的根源，及早地解决为好。特别是反省自己是否将工作以外的怨气不合时宜地发泄到了工作上，比如，如果将家庭矛盾而产生的怨气无意识地带到了职场，不仅会伤及无辜，同时也给自己的职场人际关系带来麻烦。

对于职场上普遍存在的性骚扰问题，孙博士说这其实在于白领们自己的抉择。很多时候，如果白领们自己拥有很强的核心竞争力，她们就敢于直面性骚扰，这样的情形下，对方反而会望而却步的。

对此，孙博士说，白领女性们一个最好的释放方法就是拥有一个幸福的家庭：在职场上尽职尽责地打拼了一天，最需要的，是回到家那种“尘埃落定”的归属感。

不要为繁重的家务操心，你可以让家庭劳动社会化——请保姆帮忙。

不要让自己在结婚前就成为“大女”(年龄超过 35 岁的未婚女性)，不然你会为此承担更多的生育风险。

不要以为事业是你最大的财富，相反的，家庭才会陪伴你一生。

不要因为自己能赚到很多钱，而忘掉自己是个女人。

更不要将女人最宝贵的法宝丢掉——那就是温柔，如此你将

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

无往而不利。

而女性问题专家汪洁研究员在三八妇女节谈论女性社会角色话题时，尤其着重说到精英女性的焦点，收入高、结婚生育晚，是她们中大多数人的共同点，甚至一些很自然的问题比如结不结婚、生不生孩子对于她们来说，似乎也成了问题。她们为事业付出了很多的时间精力。事业成功更加不能忽略家庭，聪明的女人可以借助方便食品、家政服务减少自己的家务负担，将自己从繁重的家庭劳动中解放出来，但是仍然要分配一些时间给家庭，比如照看孩子、做小部分的家务，这些都是家庭生活的主要内容，也会联系夫妻感情。

既然你无法左右社会给你提供什么，更残酷的是你和男人站在了同一起跑线上“拼杀”，对于女性，发展仍然是硬道理，社会不会因为你是女人而降低对你的要求。但最终女人仍然要回归家庭。所以我们向全社会提倡适龄结婚、适龄生育，做好人生各个阶段的规划和充分准备，这样的女性才叫精英。

人来到这个世界上谁不想精彩，放弃一方面而追求另一方面，那种精彩是打了折扣的。做智慧女人、成功女人，更要做温柔细腻的女人，幸福就会伴你一生。

做一个会理财的幸福女白领

现在的女性已摆脱家庭束缚，开始在职场当家作主，虽然都很累，但是知识与财富也同时在倍增，女性拥有绝对独立自主的权利，至于理财观念，当然也脱离传统旧迷信。

新时代的精英女性，理财与消费能力不容忽视，开名车、居华厦的女性不在少数，更有不少人是投资市场的常胜军，她们分析判断的能力令人赞叹。

先改变消费习性再谈理财

想要理财，若没有资本，一切皆属空谈。不论是月光族，还



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

是等待先生发薪日的家庭主妇，或是在职场上冲锋陷阵的上班女郎，改变消费习惯是关键，将不必要的支出挪为理财资本，同时具有3种观念，后续才有无限想象空间。

观念一：你不理财，财不理你

理财不只是空谈口号，要身体力行，更要持之以恒。

观念二：让消费物超所值

美丽的女人投资外貌，聪明的女人投资内在。充实自我理财观念、开拓视野，将消费用在刀口上。“利用知识生财”，是新时代女性最高竿的理财方式。

观念三：强迫储蓄定期投资

“零存整付”、“定期定额”都是强迫储蓄与投资最佳手段，让部分薪资自动向投资帐户投诚，眼不见为净，多年后成效绝对令你满意。

三阶段理财，一生无忧虑

女性理财可分为三大阶段，依照不同年龄、阶段需求做适度调整，让自己成为财务主宰：

阶段一：女人二十最美丽

进入职场才数个年头的女性，除了累积职场经验与社会认同外，更重要的是趁未有家累前，累积投资理财的本钱，否则两手空空，连眼前生活都成问题，何谈投资理财?

待手边有了一笔闲钱，便可以开始进行投资，由于年轻人有承担高风险的本钱，适度投资高风险、高收益的产品，能快速累积金钱。

阶段二：女人三十一枝花

在成就与财务逐渐累积至一定水平后，接下来可就要精打细算了，不仅要让现在的日子过的更好，也要让老年生活更有保障与尊严。这个阶段女性最大的开销多以置产、购车为主，已婚女性更要准备子女的教育基金，以免日后被庞大的教育费用压得喘不过气。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

此外，不断为家庭贡献的女人，也别忘了要好好爱惜自己，加强保险功能，并依照自己需求分配保单比重，为现在及老年生活打底。

阶段三：女人四十是块宝

40岁以后的你，孩子大了，经济状况也稳定了，这时也应该检视夫妻俩退休后金钱是否无虑？想过怎样的生活？尤其往后接踵而来的医疗费用支出，的确是一笔不小的开销。目前除强调保本，也应增加稳定且具有固定收益的投资。

六大要素帮你建立理财观

“理财”的本质，在于善用手中一切可运用的资金，照顾人生各阶段需求。最优质的理财手法，就是在身后能花完每一分钱。要达到这样的境界，也许太过严苛，只要能活用手边资金、正确投资并平均分摊风险，就是好的理财观念。

要素一：建立有得必有失的观念

没有任何一项投资保证稳赚不赔、获利满档，只要是投资，势必牵涉到风险，但若因噎废食，拒绝新尝试，将永远与财富无缘。建立正确的理财观念，在于用达观的心态勇于接受结果，并面对风险与困境，而不是想要一步登天。

要素二：胆大心细，勇于尝试

细心谨慎是多数女性的特质，却也成为女性投资理财的最大阻碍。对金融市场不熟悉、无理财概念、无法掌握瞬息万变的局势，都是女性不敢放手一搏的借口。踏出投资理财第一步，不是投机，也不是短期获取暴利，而是在男女信息对等的时代，女性要出人投地，有独立的经济能力，甚至是预作无虑晚年生活的准备，学习投资理财，绝对是新时代女性的必要功课。

要素三：尊重专业，信赖专业

往年股市热滚滚时，号子里挤满菜篮族，你一言我一语之下，三姑六婆全将血汗钱压宝，待血本无归后才知悔不当初。若是忙碌的职业妇女、对财经一知半解的家庭主妇，甚至是现在就急着



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

规划未来的青年学子，“相信专业”这四个字，可以避免不必要的风险，少走许多冤枉路。

要素四：避免“坐这山望那山”

拟定投资理财策略就像下象棋，开战鼓声响起前，仔细规划步骤与策略，下定离手就不后悔，步步朝计划前进。短线操作、心猿意马的最后下场，往往就是阴沟里翻船。

要素五：留得青山在，不怕没柴烧

最好的投资理财观念，在于确保现阶段生活无虑后，再将手中闲钱进行规划，以求更佳的生活品质。“资产配置”的功力不容忽视，想要投资，请先想想遭遇风险或亏损时，有多少应变能耐与承受能力，不要被利益蒙蔽。

要素六：败中求胜，记取前车之鉴

人生在世难免遭遇许多挫折，失败了，就当作缴了一笔昂贵的学费，日后你会发现，这些付出绝对是物超所值的。

7. 加薪不加辛

不久前，中国人力资源开发网（www.chinahrd.net）牵头在全国范围内开展了一次“工作幸福指数调查”，结果显示：

1. 超过60%的人：认为自己所在单位的管理制度与流程不合理。

2. 超过50%的人：对薪酬不满意。

3. 超过50%的人：对直接上级不满。

4. 接近50%的人：对自身的发展前途缺乏信心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5. 接近 40% 的人：不喜欢自己的工作。

6. 40.4% 的人：对工作环境和工作关系不满意。

7. 33.6% 的人：工作量不合理。

8. 26.3% 的人：工作与生活发生冲突。

9. 19.6% 的人：工作职责不明确。

10. 16.4% 的人：与同事的关系不融洽。

11. 11.6% 的人：工作得不到家人和朋友的支持。

12. 11.5% 的人：对工作力不从心。

什么时候，我们的工作竟然有了如此之多不快乐的理由？有多少是外因？又有多少是内因？在事业的成败决定着大多数人的前途与命运的今天，我们如何应对工作中的不快乐？对很多人来说，解决了这个问题，也就是解决了人生的基本问题。

不快乐状之一：何时我会有所改变？

不快乐状之二：我看不到自己的未来！

不快乐状之三：这么低工资让我拿啥奉献？

不快乐状之四：看老板 72 变！

不快乐状之五：健康 + 自由 = 金钱？

不快乐状之六：她有啥能耐？

不快乐状之七：最近心情总是灰色的！

不快乐状之八：我一定要比别人强！

不快乐状之 N：他们在说我什么呢？

高薪是每个白领追求的目标，身在职场，谁不希望自己的工作有一份令别人羡慕令自己充裕的高额薪水？但电视剧《刘老根》中有一句耐人寻味的台词，说是“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”可见高兴才是人生的最高境界。

有没有既高薪又高兴的职业呢？没有，天下没有免费的午餐，任何一位老板不会把一份轻松快乐收入又高的工作无端地奉送给你。高薪是有代价的，经常加班、没有休息日、无休止的应酬、与自己不喜欢的人打交道、难以排遣的压力、健康受损、衰老加



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

速……面对高薪下的高责任、高压力，我们要做的不是埋怨和回避，而是如何调节高薪高压下不高兴的心态。

高薪为什么不高兴

故事 1：疲倦——靠茶和咖啡支撑

唐萧玉（市场经理）这份工作的薪水比前份工作的确高出一倍多。当时我是何等的得意啊！加班没关系，反正我的月收入足以让我趁晚饭间隙在楼下名品专卖店刷卡血拼，就凭这，我对这份工作是满意得不得了！慢慢地我才发现，每晚加班，有时候要在凌晨两点以后才能休息，白天就更难熬。一大早，我直奔写字楼旁边的咖啡店去喝一杯，这一杯够我生龙活虎一上午；但午饭过后，困得不行，下午两三点又得去喝第二杯。晚上加班又要喝第三杯。没咖啡顶着，眼皮子就打架。

开始我还装模作样喝什么卡布奇诺、焦糖玛奇朵，后来干脆拿开水直接冲“雀巢”，不加奶，劲更足啊。到后来，开始嫌咖啡味道太淡，不如喝家乡送来的绿茶更舒服。

真的是吃不消啊！我没时间与先生吃晚饭，没时间春游，到最后，连逛楼下名品店的时间也没有，不是抽不出这半小时，实在是疲倦乏力，能坐着绝不站着，哪还有兴致踩着尖头细高跟鞋去逛街呢?

你想比别人多拿 10 倍的薪水，就要付出 100 倍精力的代价！辞职？嘴上叫叫而已，刚付完按揭房款，又买了汽车，冲着这份薪水，怎么着也得撑个 5 年、8 年！

故事 2：竞争——稍不留神就下岗

安妮（大学教师）我原来就是大学管理系的教师，只要课程不忙，常去一些公司客串。一位曾听过我讲课的老总希望我能到他的公司担任行政主管一职，而且薪水要比在大学高得多。这样的邀请，对我来说诱惑很大。我答应了老板的邀请。但在职位的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

选择上，我选择了人事经理的职位，而不是行政主管。

高额的薪水，老板的信任，工作按部就班，这一切让我变得安于现状，不求上进，对工作也明显开始松懈了。老板碍于面子没有明说，人是他找来的，有苦难言啊。后来，公司招来了一位行政总监。这位总监不仅在管理方面很有见解，在人才招聘面试、心理测评等方面也有很深的功底。新总监到位后，首先是对本部门的人员配置进行了重组，然后对整个公司的人事成本进行了核算，还说我这个人事经理基本上是个虚职，有关职能可以归并到行政总监一职中去。

于是，我很快就被调往财务部做员工绩效考评，新总监解释说：你不必担心，我这个行政总监完全有能力做好你原先的工作，但员工绩效考核要求非常高，也很繁琐，理应由具相当工作能力和经验的成熟员工去担任，你的工资不低，也有一定的工作经验，担任此项工作是理所当然的。

我习惯了驾轻就熟的工作，不喜欢挑战，对新工作缺乏钻研和耐心，在新岗位上，工作效率明显没有达到与我的工资相匹配的程度，不久，我就接到了公司不再续约的通知。

故事 3：人格——要高薪就不能要个性

徐娜（总经理秘书）高级写字楼的办公室不是白领丽人比美的“游乐园”，而是职位、金钱、绩效的“格斗场”。我学的是秘书专业，毕业后在企业做行政管理。因为是本科毕业，月薪还不错，但我的工作能力和工作经验都不突出，唯一突出的是我的工作态度：认真、负责、努力、刻苦。老总对我这个“听话”的员工特别看中，位置和薪水处处宠着我，这让其他同事尤其是那些能力优于我的人极为不满。

但碍于老总的威势不敢正面冲突，只有把一肚子的怨气都撒在我身上。高薪破坏了我和员工间的平等关系，我很快便成了同事们的众矢之的。

老总退休前把我调到办公室做秘书，新上任的总经理对我的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

工作状态极不满意，他要求秘书不仅仅是整理资料和管理内勤，更多的是要参与到对外沟通，他希望我是个八面玲珑能说会道的“女人”。这样的要求不仅与我的性格完全不符，为了能保住这份薪水丰厚的工作，我只能硬着头皮干。

每天上班要替总经理接无数个电话，遇到问题还要懂得随机应变，处理得当，否则，总经理就认为我的工作能力有问题，或者干脆问我是不是不适合这份工作。这还不算，8 小时工作之外，总经理还时不时要我跟他外出应酬。那些人喝到兴头就开始说荤段子，灌酒，你不喝还不行，总经理说这属工作范畴。但这样的场面让我太难堪了，我知道这是工作，但几次下来，我实在招架不住。

总经理经常对我说，“一个秘书，每月 5000 多元的工资，如果连这些活都不会干，我这钱不是花得冤枉吗？公司要发展，应酬也是业务，公司不可能另外再高薪请一个专门负责应酬的秘书吧？”从公司的角度看，总经理的话是有道理的。无奈，我只能边干边学，工作和薪水对我太重要了，我只好暂且把人格和个性放在一边。

怎样看待高薪不高兴？

附和派：要富裕就要付出

徐骏（酒店客房部副经理）：我现在这份工作特紧张，我都忘记泡上一杯茶再看会儿报纸是什么滋味了。其实，关键问题还不是工作期间的满负荷和超负荷，而是工作之后的充电。在外企工作的最大收获就是觉得不学习就会被淘汰，大学学的那些知识根本不够用。

有朋友说我现在的收入蛮不错，的确，我现在的工资是过去的好几倍，但收入永远要大于付出，辛苦才能换来钞票。这种辛苦不仅是身体上的，也有心理上的，整个人都跟机器一样，尽管



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

学习充电是为了工作，但归根结底还是为了多挣点钱。记住一条真理，天下没有免费的午餐。

辩证派：高不高兴，要两面看

张平（商贸公司部门副经理）：我是学计算机的，大学毕业后进了电脑公司，后来又调到一家外国品牌的计算机服务中心负责维修工作，月收入5000多元。表面上我挺风光的，收入不低，但我回到住处就要承受这种反差带来的心理障碍。又黑又潮的小平房，蜂窝煤炉子，上公共厕所。我一直想在外边租一套好点的楼房，但月租那么高，不愿出也出不起，贷款买房就是欠债，这样的生活，高兴吗？

正巧，赶上有个招聘会，一家大型国企要建一套内部管理的电脑网络，我被录用了。工作完成后，我写了个工作总结，总公司领导说我的文笔不错，公司当时刚好缺一个办公室主任，人力资源总监要我兼一下，兼职干了一年多，外地分公司调整，我被任命为副经理，从此，不光薪水上去了，房子车子都解决了，整个人的心态就好起来了，再苦也乐！

中立派：实力永远第一位

李娟（英资经理秘书）：能够进入外企，几乎是大多数年轻人梦寐以求的好事，很多人在读大学时就把进入外企当做自己努力的终极目标。我在英资公司做秘书已经快3年了，有高兴也有不高兴。之所以还在坚持，一是当初谋取这个职位非常艰难，二是眼下的这份薪水足以让我走出办公室能够挺起胸膛，三是不能老跳槽，每跳一次就要重新开始一次，不值。

其实，外国老板是很会算计的，一个外方雇员的工资是中方雇员的近3倍，还要提供食宿和年假。

他们一边使用中国的廉价劳动力，一边给中国雇员“上课”，我心里挺不是滋味。好在我和那些中方雇员都知道，学习总不是坏事，否则这种文化背景的冲突会让人更加受不了。

女秘书和男上司之间最容易产生新编故事，如何慎重处理要



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

花费很大心思。比如说他请我吃饭，我就要摸清他请客的原因，如果这个原因站得住脚，我会欣然前往，如果自己认为他请客的原因不合适或者模棱两可，我会婉转地拒绝。有时候，我觉得自己是在周旋，什么时候周旋不下去了，我就不干了。

做英方经理秘书，我是一点点熬出来的，干什么都得靠实力。现在，不劳而获的时代已经不存在了。但有时候，我也劝自己，差不多就行了，别为了赚钱把命搭进去了。

专家观点：高薪和高兴，不可兼得

胡羽（人力资源经理）：高薪和高兴，就像鱼和熊掌一样，不可兼得。潜力大压力就小，换句话说，压力大也就没有多大潜力了。那些能胜任目前的工作，又有相当的潜力，稍作培养，会是很好的中层人选，这样的人给他高薪，他也没有多大压力。别看随便放出个什么职位，都有一堆人来应聘，老实说，我觉得现在人才市场上合适的人不是太多，而是太少，尤其是部门经理这类的中层人选。

每个公司都是这样，有的是大把埋头干活的“小白领”，缺的就是“团队领袖”这样的“潜力人才”。最要命的是，大家看似都在“埋头”，却未必真在“干活”。我也常去下面转转，工作都是我安排的，我也是从基层做上来的，工作量谁大谁小，我清清楚楚。即使一时工作量偏大，也未必会成为加薪的依据。

加薪，我讲究加在刀刃上，奖励“功劳”，未必在乎“苦劳”。那些有潜力成为部门经理或者是有潜力的骨干，我自然会考虑用加薪来留住他。至于那些做了几年还用不上的人，当然不会加多少，若是不满，最多请你另谋高就。以我们开出的薪水，像这样的“大路货”，人才市场上一抓一大把。

发了工资不到月底就捉襟见肘，对于刚入职场的一些新人，收入不高，消费却不低，如何用薪水去平衡消费、储蓄和投资的需求，就成了不得不考虑的问题。年轻的白领一族在经历了“月光”的尴尬后，如果能及时管理好自己的资金，可以使其保值、增值，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

发挥更大的效用，从而进一步提高消费品质。

吴微，今年 23 岁，大学毕业后从事企划工作，快一年了，每月薪水 4000 元，在去年 10 月份加了一次薪水，500 元，此外，年底有双薪。与同事合租住房，每个月需缴纳房租 700 元，交通费约为 100 ~ 300 元，通信费 100 元左右，就餐娱乐花费 700 至 1000 元。此外，参加工作有了个人收入后，吴微发现自己有各种爱好需要花钱，最新的 CD、时尚书籍、朋友约会等，常常不知不觉就做了月光族。吴微拥有两张信用卡，一张可透支 1 万元，一张可透支 3000 元。用卡时毫无感觉，最近才发现还款的单子一张为 4000 元，一张为 2000 元，大大超出月收入。为了改变月光甚至“负翁”的尴尬，吴微也曾决定记账和做消费预算，但作用似乎不大。

理财目标：由于不善于开支，吴微想要用一种简单的方式改变自己的理财习惯。

理财专家指出，知道挣钱却不知道用好钱，是许多年轻白领“月光族”的通病。23 岁的吴微年收入 5.85 万元左右，按照其固定的房租、交通等基本花销每月最多 2100 元，如果薪水剩余部分节余下来还是可观的。可至今吴微没有任何储蓄，就是因为其没有做好理财规划。虽然吴微刚工作不久，对未来的收入和收入的增长很有信心，但也不能掉以轻心，一旦收入不稳定，或有紧急支出，就会带来沉重的财务压力，应该趁年轻好好规划一下理财。笔者有三项建议如下：

建议一：先储蓄后消费

作为新入职场的白领，吴微意识到自己开支过度，曾试过记账的方法，之所以没能起到较好的约束作用，因为对一部分人来说，记账大多数时候无非是消费的记录和提醒，因为人们在做预算的时候，既会考虑到“需要”又会考虑到欲望，最后常常是“想要”的变成“必要”的，如心情不好时，喝一杯咖啡成为“需要”，慢慢实际开支就远远超过了预算。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

对于像吴微一样的“负翁”族，应先根据一定的理财目标，确定节余储蓄的水平，剩下的再考虑应付多余的支出，即收入－储蓄＝支出。

建议二：消费中巧省钱

对于喜欢“血拼”的白领一族，消费过程中节省下来的钱就相当于是赚来的钱。实际上，只要细心琢磨，消费中有不少省钱之道。比如，善于运用网络资源，从网络上浏览一些免费的英语教材及英文资料，从网络上下载一些免费的软件，下载免费的电影或者是歌曲，看免费的报纸和杂志等等，也可以节省上百元的各类娱乐的开支。

善用信用卡，吴微拥有两张不同额度的信用卡，不可过度开支。可利用一定的免息期，让金钱在周转上更灵活。再加上某些信用卡有积分的功能，积满一定数量的分数可兑换礼品。

建议三：三分法理财强制储蓄

对于吴微来说，目前每个月总收入为4500元，可采用三分法理财的方式，形成良好的储蓄习惯。将每月的生活费、储蓄和流动资金各占收入1/3，通过压缩开支，其中的1500元用于支付每月必须的房租、水电、通信等基本开支。

首先，拿出每个月必须支付的生活费。如房租、水电、通信费、柴米油盐费用等，这部分约占收入的三分之一，这是做计划得最先满足的。其次要留出三分之一用作储蓄和各种投资，这是为明天的幸福生活作准备。剩下的三分一作为流动资金可灵活安排，用于追加储蓄或投资，或者花费在自己喜欢的项目上，作为小小的奖励。

对于其中的储蓄部分，可考虑用“强制法”省钱，做基金的定期定投；或者是考虑阶梯式组合储蓄。如前3个月，每月薪水中拿出1500元作为3个月的定期存款，从第4个月开始，每月都有到期存款；从第4个月到第6个月，每月再存入一定资金做6个月的定存，这样“阶梯式”操作，可保证每月都有一个账户



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

到期，而且自由提取的数目不断增长，如未用又可继续自动滚存享受定存收益。

其实，任何事只要我们努力就可以了，不要苛求结果。要善于学会为自己的每一点努力成果而喝彩，让自己时刻有成就感，知足自信的女人才会充满快乐。

不妨患上烦恼“失忆症”

难于相处的上司、痛切的失恋、人际关系的烦扰、事业失意等等，人生烦恼无数，但我们不能对不愉快的经历耿耿于怀，任郁郁寡欢的情绪徘徊不去。

我们要尽量学着快速忘记烦恼，不如意时可以找一种迅速转换烦恼情绪的方式，或睡一大觉，或加入朋友聚会，或投入你最喜欢的一项娱乐或运动中，总之是能让你患上烦恼“失忆症”的方式。而对麻烦和困境要坚决做一个“没心没肺”的女人。

永远不要和别人较劲

有些女人总喜欢与人攀比，仿佛别人的风光是她心头的痛，别人的得意之时就是她深感挫败之日，久而久之，心态失衡，心灵扭曲，烦恼丛生。斤斤计较和妒忌一定是快乐心境的克星。

其实我们每个人都有旁人无法代替的优势，扬长避短专心经营好自己，才会驶入更宽广的人生路，重要的是平和放松的心态。

寻找快乐

快乐并不是我们可遇不可求的东西，快乐完全取决于你自己的意念。比如你手头有一堆如山的公务，你可以想象成这是你最喜欢的事，压力减轻，情绪高涨自然效率备增，怨声载道只能让事情向相反方向发展。

成功学专家卡耐基说，能接受最坏的情况就能在心理上让你发挥新的能力。人生低潮时你可以转念一想：我都到了低潮了还能坏到哪里去？按发展逻辑，低处就是向高处回转之时，这样的心境一定会很鼓舞士气。这决不是阿Q的精神胜利法，而是事情已经糟糕了，不开心也于事无补，不如转换思路，尽量找乐，为



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

自己打气。

失去也是快乐

有时候，太多的不快是因为我们总想获取却惧怕失去，并为失去东西郁闷不开心。其实失去和获得是一对连体婴，互为依存。失去青春获得成熟和人生经验，失去玩的时间获得辛勤工作的报酬，失去高薪职位却获得渴望过的休闲时刻，失去你爱的人获得更爱你的人。这么想过，我们真不应为失而痛，而应不时为失后的得而乐。

不在意别人的目光

有些白领丢弃了自己的意愿，像是活在别人的标准里，在别人的评判里找寻自我的价值。如此女人，别人的一句诋毁足以泯灭她所有的信心，因为她太在意别人对自己的看法。在乎别人的看法只能扰乱自己的方寸，只有我行我素，不为别人的目光违背自己的心意，尊重自己生活的行为方式，做你真正想做的事，做想做的人，才会达到快乐自在的人生状态，如燕子一样轻盈飞行。

8. 没钱也可以理财

“我生病总是在休息日，但一到该上班就好了，不知道这是怎么回事。难道天生就是个劳作命吗？”生活中，我们都遇到过这样的疑问。美国第一任总统乔治·华盛顿于1797年卸任，1799年去世；詹姆斯·门罗于离任六年后的1831年病逝；约翰逊总统退休后五年（1973）辞世。我们身边也不乏类似的情况，许多人在职时健康状况一直不错，但退休后突然生病甚至逝去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

工作时健康状况良好，休息时生病，到工作日时病又会好，这种情况很常见。心理原因是导致这一情况发生的主要因素。心理状态导致大脑兴奋点改变，引起健康状况改变，心理学家研究发现，不同的心理活动对应大脑的兴奋点不同，当人进行一种心理活动时，和这种心理活动对应的兴奋点就活跃起来，研究者观察发现，这一点在大脑中是亮着的，而其他的点则相应受到抑制，是暗的。

大脑的兴奋点根据人从事的活动不同而不同。游戏、说话、工作等活动的兴奋区域都不一样。说话时，与说话相对应的区域就“亮”起来，其他的区域就受到抑制，活跃程度下降，因此这些活动也不容易受到人和人身体的关注。

随着生活节奏的加快和工作压力的不断增大，在工作日，人们把几乎全部的注意力都投放在工作上以保证工作效率和质量。这使负责工作的大脑兴奋点兴奋度提高，其他区域，比如关注身体健康的兴奋点兴奋度随之降低，因此，即使有病，人也不容易察觉出来。这时候人会感觉有一股强大的力量支撑着自己，有用不完的劲。但并不能说，人这时候身体就一定是健康的。到了休息日，与工作相关的大脑兴奋点放松下来，与健康状况相关的点“亮”起来，这时候，人就容易生病。

节假日生病是心理需要

不同的行为能够满足人不同的需求。工作是满足人生存和发展需求的重要保障，但工作并不能满足人所有的需求。

在紧张的工作状态下，被关心和被爱的需求一部分被掩盖了，但绝对没有消失。一旦到了节假日放松下来，心理上对于工作的关心和紧张程度下降，被爱和被关心的需求就增强了。这时候人很希望与他人交流，在潜意识中，就会想个有效的办法使他人对自己投入更多的关注。生病或许是能引起周围人关注的一个途径。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

我们都知道，在生病时，大家都会围着你“转”，虽然身体很难受，心里却舒服不少。潜意识里的这种思想驱使人们更多关注自己的身体状况，如果有病，症状就会表现得比工作日时更严重一些；平时不生病，也容易在这个时候受心理暗示生病。

心理放松了，病就表现出来，生病的人很可能平时就不健康。

休息日生病工作日好，并不是说这个人在工作日的时候身体一定就毫无问题。只是在工作日的时候，社会角色成为了人的主角色，在扮演这种角色时，其他的就都退居次要，对自己的健康状况感受会不明显。同时，在工作状态下，人的心理对从主角色的扮演中获得价值利益有着很强的渴望，有强大的力量支撑着自己，体会不到自己的不舒服。

在休息日时，人从主角色中走出来，回归家庭、回归自我，支撑自己的力量无形中就减弱了，这种心理就会导致人体免疫力下降，也容易把注意力集中到关注身体上，察觉到身体不适。

当察觉到身体不适之后，病是容易加重的。我们都知道，许多癌症病人在被确诊之前是能够正常生活的，但一旦检查出来，病情就会发展得很快，很多病人很快就去世了。这是因为，他们接受了消极的心理暗示，心理支柱被摧毁，产生紧张焦虑的心理，这种心理与疾病交互影响，影响内分泌系统并导致免疫力下降，正常的心理和身体防御系统失去平衡，使病情进一步加重。

“白骨精”们千万不要庆幸自己得病都在休息日不会影响工作，无论在哪天生病，都要一样多关心自己的身体健康。要学会用正确的方式来发泄，缓解压力。同时，不仅要有健康的身体，更要有健康的心理，这是生活幸福、事业成功的基本保障。

根据2007年首份《白领十一长假健康调查报告》显示，六成白领没能在长假中解压。

十一长假期间，62%的白领认为“很累，压力没有得到缓解”，50%以上的白领出现了不同程度的“腰酸腿痛、头昏脑胀、精力不集中”等疲劳状况，更有高达68%的白领出现了严重的生病现

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

象。近日，由绿A生物工程有限公司与数字100调查机构联合推出的首份《白领十一长假健康调查报告》显示了这样的结果。

按理说，来之不易的长假应该是白领一族进行身体“充电”的难得机会，是什么原因致使长假成为白领生病、各种症状出现的高峰期呢？白领健康专家黎东明表示，主要来自于两方面的原因：一是假日期间应酬较多、生活规律打乱，从而导致的人体免疫功能下降；二是身体处于“亚健康”状态的长期积累所致。

据调查结果显示，在日常生活中，由于工作方面的原因，除了中餐较为规律之外，白领一族早、晚餐几乎无法保证就餐时间：56%的白领表示偶尔吃早餐，58%的白领晚餐时间为19点～21点，甚至更晚。严重的饮食不规律直接导致了很多肠道疾病的滋生。原本可以利用假期好好调养，然而由于外出旅游、上网等原因，75%的白领表示根本没办法保证饮食规律。饮食不规律让白领一族很无奈。

此外，工作压力大基本上是现今白领挂着的口头禅，然而白领的工作压力究竟有多大呢？据调查显示，在日常生活中，57%的白领将压力指数标示为4（满分为5），在工作、经济、职业前景等多重压力中，52%的白领表示工作压力是目前面临的最大压力，60%的白领表示，过多的工作压力让自己的脾气越来越糟糕，甚至影响到了身体的健康。休假对于大多数人来说是快乐的，但是对白领却不一定，在此次调查中，69%的白领在假期中会想起工作，在假期中会以电话、邮件的形式处理工作，60%的白领在假期中处理工作的时间为1～3天。因此，工作压力如同白领的贴身伙伴，如影随形，成为了白领健康挥之不去的最大“杀手”。

健康谁都看重，作为“白骨精”当然也是这样。但是，白领们经常出现的生病总是在休息日的问题，那是因为她们在“雷厉风行”的时候，忘记和忽略了自身的健康状况，大多数职场青年人都处于“亚健康”的状态。大家可得务必注意这个问题啊！

跟她们的身体一样，她们的“财富”也大多数同时处于“亚



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

健康”,甚至是“危险”的境地。多数白领对自己的收入相对满意，但却不知道怎么规划自己的钱财。在向理财专家请教之前，先做个全面的理财体检，对症下药才能药到病除。

白领精英，一般衣领洁白、收入高、福利好，是令人羡慕的职业。但令人羡慕的白领也有自己的苦恼，有很多白领阶层有向“白领”发展的趋向，每月刚发完薪水，还完房贷及信用卡，添置些衣物，和同事朋友潇洒一回，一番冲动之后发现这个月的工资又“白领”了。为什么让人艳羡的白领精英会沦落到如此地步呢？因为这些白领的财务处于亚健康状态，他们之前没有及时发现自己家庭存在的财务隐患，日积月累易造成危机的爆发。

常见的财务隐患

某专业理财机构近期对其进行理财体检的白领客户数据进行分析，发现白领常见的财务隐患有以下几类：

1. 消费不健康

数据显示，消费不健康的白领占比 70%。其表现就是通常所说的“月光”，如果一个家庭的消费支出过多，就没有更多的资金用于投资，将不能实现家庭资产的有效增值。这些白领最好将每月的费用分为基本生活开销、必要生活费用和额外生活费用三个项目。养成记账的好习惯，这样有助于理顺家庭的财务开支，减少不必要的开销，做到节流，以积累更多的资金用于资产增值。消费不健康的另一种表现是过度节约消费支出，影响生活幸福，这也是不可取的。

2. 流动性不健康

数据显示，流动性不健康的白领占 79%。其中流动性过剩的占 42%，许多白领担心遇到突发事件，从而备了许多的准备金，导致过多的资金闲置，不利于资产增值。流动性不足的占 37%，这些白领阶层，危机防范意识不强，手里留的资金不够，容易导

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

致突发事故时手足无措。

3. **家庭保障不健康**

数据显示，家庭保障不健康的白领占 85%。家庭保障不足是家庭理财的常见误区之一，很多年轻人认为自己年轻，身体健康不需要保险。其实，保险防损防灾的功能是任何理财产品无法取代的。年轻人应为父母考虑一下，父母辛苦养你长大，你的离去或染上重疾将给父母造成精神及家庭财务的重大负担，所以应该购买一定的意外险、重疾险及定期寿险。另外，年轻时候买保险还有一大好处，就是保费更低，更合算。

4. **收入构成过于单一**

统计数据显示，有 57% 的白领阶层此项诊断不达标。这类人收入构成过于单一，一旦该项收入中断，家庭会因为没有资金来源陷入瘫痪状态。

5. **获取投资收益能力不足**

获取投资收益的目的即是达到家庭财务自由。财务自由的概念是指，即使不去工作，只靠投资就可以应付日常支出。数据显示，有 94% 的白领家庭此项诊断不健康，亟需通过专业的理财指导实现自己的财务自由。

如何发现家庭财务隐患

当今青年人的家庭财务存在诸多隐患，如何才能及时发现？据笔者调查发现，有些第三方理财公司开发了专门的理财体检系统，投资者可以通过在线填写家庭财务数据，自助完成对家庭财务隐患的诊断。

白领精英一般何时需要进行理财体检？专家建议一般 3 ~ 6 个月需要对自己的家庭财务进行一次诊断。另外，当家庭财务出现重大变化时，比如：买房、买车等大额支出或奖金收入、项目分成等大额收入，这时也需要对家庭财务重新进行一次理财体检。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如何解决家庭财务隐患

通过理财体检发现家庭存在的主要财务隐患涉及消费、收入、保险、储蓄、投资等方面。如何有效解决这些隐患?

首先应从“节流开源、强制储蓄”开始。节流需要从记账做起，将每个月的开支明细记录下来，分析哪些用得不合理，可以改进省钱。要做到开源，应先给自己充电，只有不断地提高自己的知识水平与专业能力，才可能获得晋升的机会，扩大财富来源。强制储蓄，可以有效积累财富，越早开始，就越容易提早帮自己累积到一笔资产。另外，基金的定期定投也是一种不错的选择。

我们可以强烈地感受到理财规划对于人生的重要性，因为这样的家庭财务危机完全可以通过合理的理财方式来避免。现在越来越多的人已开始关注理财。然而在实际生活中，大多数人对于理财还是比较盲目的，这包括平时收入尚可的白领一族。

误区一：糊涂生活

在发达国家，银发生活是指一些有钱的老人，尽情地环游世界，过着他们想要的生活。而在中国，有许多白领一族年轻时不懂理财，退休后却用着他们毕生赚来的养老金在股市中搏杀，结果资产大大缩水，随后也就糊里糊涂地生活，生活质量大打折扣。

因此，对于白领一族的你而言，当拿着别人羡慕的收入，你有没有想过，有一天或许会面临失业，上半辈子赚来的钱是否足以养老的问题?当突发事件突然来临时，糊涂的人往往会陷入困境。建议：规划人生理财是一种全面的人生规划，首先必须设定理财目标，然后请专业理财师按照你目前的资产状况、收入水平、家庭情况及社会发展等诸多因素来确定合理的理财与生活方式。这其中包括教育规划、养老规划、投资规划、风险管理规划、税务规划、遗产规划等等。只有这样，才可以保证整个人生稳定的生活质量，老而无忧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

误区二：透支健康

坦白地说，现在有很多人是在今天用健康换金钱，明天用钱买健康。在日趋激烈的竞争环境中，越来越多的白领阶层面临着工作的压力，小病拖着不看，不断透支身体，以致生大病后收入受损，引发财务困难。建议：投资健康。健康亦是一种投资，锻炼、必要的营养补充与劳逸结合构成健康投资的三要素。上例中的男主人公后来曾说过这样一段话：适度的休息是为了明天更好地工作与生活，千万不要透支体力与生命。

误区三：保险障碍

前几年，在保险市场迅速发展时期，出现了许多保险代理人。由于代理人队伍素质的良莠不齐，使得许多市民对上门推销保险者嗤之以鼻，由此也产生了两种极端的保险障碍：要么一概不买；要么照单全收。在上述案例中，或许有人会说，由于主人公缺乏保险意识才会有这样的后果。但回答是否定的，他俩都买了保险（养老保险），问题是没有买合适的保险产品（如重大疾病保险）。建议：有效保险。保险的目的归根到底是将自身的风险进行转嫁，保险的缺口通常是不能工作时所需资金与现有个人资产之间的差额。因此在购买保险时，应充分认识自己或家庭的最大风险是什么？如果您是一名教师，单位离家很近，很少出差，那么航空意外险显然是不合适的。

购买保险时，在认清风险的同时，还需要考虑保险支出占家庭收入的比重，保险费一般以不超过家庭总收入的 15% 为宜；保险金额根据具体情况而定，家庭收入稳定的，保障额一般可控制在年薪的 6 ～ 7 倍。

误区四：过度投资

近几年来，全国各地房产市场非常红火，造就了不少富翁。在财富效应的驱动下，有些投资者开始举债投资，购买多套房子以期增值，于是出现了许多“负翁”。但日本、香港房产泡沫的历史教训告诉我们：超负荷的过度投资，往往是财务危机的罪魁



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

祸首。建议：控制债务。用明天的钱，圆今天的梦固然很好，但要有个度。一般而言，家庭债务的合理比例应控制在家庭总收入的 50% 之内，否则，一旦市场波动或家庭发生意外的话，其破产的可能性也将增大。

误区五：单一投资

如今，市场上的理财产品名目繁多，一些市民听到预期高收益率的产品，便一哄而上争相购买，却没有关注它的风险。遇到市场变化，如股市不好，则马上谈基（基金）色变。于是总有人在问，现在有什么可投资的？他们往往会将资金投向单一的投资领域，一旦发生投资风险，财务危机随之产生。建议：投资组合。天下没有免费的午餐，高收益的理财产品往往蕴涵着高风险。投资安全的产品（如存款），也存在着负利率的风险。因此，在做理财规划时，要根据自身的风险偏好、风险承受能力、年龄、收入、家庭等情况，兼顾收益与风险来构建一个高效的投资组合，以此获得稳定的收益。

白骨精们也大都缺乏长期的理财规划。在我国，许多人年轻时不懂如何理财，对眼前的生活却有诸多计划，买车、买房、环球旅游一个不能少，对未来的子女教育、养老等从不做打算，结果往往是上辈子赚得多，花得多。退休后用他们毕生赚来的养老金在股市中搏杀，结果资产大大缩水，生活质量大打折扣。

缺乏正确的理财观念。理财是一种生活方式的选择，许多人却简单地把理财当成投机，渴望通过理财一夜暴富。白骨精们也很容易进入“人云亦云”式的理财。实际生活中，很多人都不明白必须为自己理财的道理。喜欢别人做什么，自己跟着做什么，别人买房子，别人买车子，别人买基金了，所以自己也要买。现在有很多人是“今天用命换钱，明天花钱买命”。在激烈的竞争环境中，越来越多的人面临工作压力，小病拖着不看，不断透支身体，以致生大病后收入减少，引发财务危机。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

9. 懒人的理财术

如果被“不想工作”的心理压抑得喘不过气来，该怎么办？如果说“不想工作”是一个普遍存在的心理症状，那么“先行者”们都采取了哪些自我治疗方式呢？也许大多数人还是会硬着头皮一如既往地工作下去，可也有那么一部分人，任由“不想工作”的心态发展下去，却意外地展开了一段不一样的新生活。不想工作：让物质走开；不想工作：只与心情有关。

“不想工作”如今成了一种普遍存在的心理状态，尤其在春节7天长假后表现得特别明显，“目眩头晕、精神不振、容易犯困以及面对工作头皮发麻”的表征，你是不是很熟悉？

自从走出校园踏上工作岗位那天起，每个人便进入了无穷无尽的工作状态。一周五天，朝九晚五，机械化的工作就这么一而再、再而三地重复进行下去。日子一长，对工作倦怠的心态便由此而生。

也许在每天疲累的工作之后，不想工作的念头经常折磨着你的心灵。然而在工作与生活方式激荡变革的今天，身处“后工作时代”的我们可以有着更加自主的选择。不想工作意味着重新选择，不想工作然后更加懂得品味生活，不想工作然后回归快乐的生活本身。而个人不想工作的普遍心态也蕴涵着社会潮流变革的大趋势，更多的人从传统工作中解放出来，投入更具创意的工作中去。

对于大部分人来说，不想工作是一种集体的心态。但事实上，能放任之、并实现“不工作”的愿望的人却是少之又少。大家总



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

有很多理由来说服自己，比如“我每个月还要供房”，“我明年想买部车”，“下个假期要去欧洲度假”，这些五花八门的理由让“不想工作”只能成为一句心里经常浮现却又被现实战胜的牢骚话。

于是，绝大多数怀抱着“不想工作”想法的人，却只能硬着头皮继续工作。在精神高度紧张的工作中，期待着每周两天的休息日，但每每到了周日的晚上，又会对即将到来的工作日产生恐惧，于是又产生了一种奇怪的“周一恐惧症”。而每年几次的法定长假虽然能让人们得到暂时的舒缓，但却远远不足以平复不想工作的心情。这些场景想必你我再熟悉不过了，只是硬着头皮继续工作，这样的状态能持续多久？

“不想工作”——读书充电：自我拓展和再培训过程中提升自己

Anna 的前老板评价，Anna 是一个工作态度积极的人。短短几年间，她从一个小职员升任为一家外贸公司的业务经理。照理说，白领丽人 Anna 是一个敬业的“工作狂”，工作对她来说应当是满足感和成就感的源泉。然而一年多前，她却出人意料地从公司辞了职，重返课堂读书去了。

Anna 有这个举动并不完全因为她不想工作，而是在高强度的工作下，她发现不仅自己的知识被一点点掏空，而且工作经验的增加反而抑制了自己对创造性工作的热情。于是，Anna 利用一年时间完成了 EMBA 的课程，将自己几年来的工作进行一次完整的总结，又学习了第二外语法语。如今，充电之后的 Anna 兴致勃勃地开始了又一个充满挑战的新工作。

不想工作是为了更好地工作。像 Anna 这样，在事业的高峰期激流勇退，然后专心地读书充电，随后重新找到了事业发展的新起点，这着实是一个具有鼓舞作用的事例。的确，在自我拓展和再培训的过程当中提升自己，是现代工作人调整身心、再攀高



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

峰的良性发展方向。

“不想工作”——就去旅游：收放自如，怪不得小女子乐此不疲

在朋友们的眼中，陈丽是一个特别能“折腾”的女孩子。这个生活在重庆的女子总让大家大跌眼镜，实在不能将说话温柔、慢条斯理的陈丽，和那个常常跳槽、独自出游的“不安分”形象结合起来。

“工作—旅游—工作—旅游”，四年来陈丽就是按照这个时间表来进行的。每当结束了一家公司的工作，陈丽便给自己放假，然后出外旅游，短则一两个月，长则达一年。陈丽说，这是她梦想中的工作生活方式，对待工作，她既可以在工作时尽情投入，又可以在特别不想工作的时候抽身而出。如此收放自如，怪不得这个小女子乐此不疲了。

“不想工作，就去旅游，旅游之后，再回来工作”，这是一种自主选择的新工作生活方式，成为了多数人的梦想。以往旅游是为了回来后更好地投入工作，如今工作却只是为下一次的旅行积累足够的资本。

也有人辞职后便舒舒服服地享受起了生活。这些人将工作积累下来的钱财用于购物扮靓上，闲暇时约好友吃饭逛街，花大价钱买名牌衣服，一有时间就美容减肥做运动。一段时间下来，虽然荷包大大缩水，但整个人也明显漂亮健康了许多。如此不同的新生活体验，也许只有在辞职后的日子才能体会得到。

“不想工作”——回家SOHO：再也不用每天赶路上班、打卡下班了

杨怡现在是个完完全全的SOHO族。这个打过高级工、也曾



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

经当过老板的人笑称，再也不想回到那个正正规规找个工作、每天赶路上班的生活中去了。他说，那段经常超时工作的日子对于他来说简直像个梦魇。最终，那股不想工作的强烈愿望演变成了现实。杨怡说，本以为辞职过后会陷入一个失重期，没想到在他面前却是一片广阔的天地，让自己可以自由选择工作。

如今，杨先生有声有色地经营着自己的网上商铺。在家办公的他，每天都能自由地安排工作、生活以及与家人相处的时间。他说，"不想工作"的心态反而促使他找到了适合自己事业的全新发展方向，让他甘之如饴。

"不想工作"的心态是个孵化器，促使着人们打破常规，在不断的选择中找到适合自己的新工作。像杨先生一样，"不想工作"的心态对他来说只是在找不到合适工作时的一种倦怠心理，但却不意味着从此放弃了事业的理想。辞职之后，面前也许是更加广阔的选择空间，一波三折的工作经历也让人更加懂得享受工作带来的乐趣。

"不想工作"——养儿育女：回归家庭也不失为一种选择

对于谢小姐来说，工作是一种痛苦的选择。天生爱自由的她实在难以忍受一成不变的工作时间的束缚，因此她每份工作的时间不会超过半年。去年，在先生的支持下，她干脆辞职过起了住家太太的生活。

谢小姐说，在她看来，家庭胜于工作。而如今的家庭生活比起以往更加丰富，平日里，谢小姐在家看看书，每周学古筝，还考取了五级的证书。喜欢上上网的爱好也让她成为了网络论坛上小有名气的写手，还因此结交了不少拥有共同爱好的好朋友。最近，她家还添了一个漂亮的小宝宝，谢小姐说，比起工作，看着宝宝成长、照顾家里人的经历更加值得珍惜。看来，谢小姐这回



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

是要将赋闲在家的生活进行到底了。

对于部分女性来说，家庭的分量无疑重于工作许多，因此如今为了家庭而不想工作的女性不在少数。不过，能像谢小姐一样彻底放弃工作而又不必担忧现实生活问题的女性则非常幸运，因为“不想工作”除了要有很强的心理承受能力之外，更需要得到家人的支持。如果暂时不具备不想工作的条件，最好能及时平衡自己的消极心态，这样才能减少“不想工作”这种心理带来的负面影响。

“不想工作”——是个人寻求发展的一种表现，是人生选择多元的一种体现

其实，“不想工作”这种心态很正常。这是人们在解决了基本的生存问题之后，寻求个人发展的一种表现，也是人生选择多元化的一种体现。

“不想工作”的原因很多，有些人为了提升个人能力而放弃工作，全身心地投入到学习之中；有些人出于对上班无兴趣的状态，在工作环境中感到压抑、缺乏自由的空气，因此一心逃避工作；有部分女性为了更好地照顾家庭，不愿意让工作分散有限的精力而“不想工作”；还有些人自愿放弃了原有的工作，转而投身具有社会责任感的事业，比如环保、志愿者等公益活动……当然，个人的心理承受能力以及家庭的支持是实现“不想工作”的重要条件。

从经济学角度来看，“不想工作”的集体心态背后蕴藏着一种新的趋势，它在一定程度上将劳动力从传统格局中解放出来，使更多的人可以投身于更新鲜、更具有创意的工作中去，对现代工作方式、产业结构以及就业的组成方式有着一定的推进作用。

然而，我们现在可以看到的只是一种新的工作格局的苗头，这一变革不可能在短时间内实现，而会是一个相对长期的过程。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

每天清晨上班前，你的脑子里是否会闪现不想工作的念头？李梅是本市某机关的公务员，有着一份让不少人羡慕的工作。可近一年多来，她却对自己的工作感到非常厌倦，完全没有原来对工作的激情。每天早上刚走进办公室就觉得非常疲倦，手边的文件也没心思处理。心理医生说，李梅是“职业倦怠”了。

从小范围的调查比较来看，已知倦怠比较严重的职业，从高到低依次是警察、医护人员、教师和公司职员，25岁到40岁之间成为高发年龄。职业厌倦已经成为职场“通病”。

“最难受的感觉就是明明想逃避工作，可每天还要强迫自己面对一大堆忙不完的事情。”在绍兴县某高中做班主任老师的王小姐说。今年30出头的王小姐，在教师岗位上工作了6个年头。由于长期受学生升学压力的困扰，王小姐逐渐产生了焦虑情绪，甚至开始怀疑自己的工作能力。去年下半年，王小姐突然感觉身体不适，老是头痛，背脊“抽牢”，没胃口。到医院检查，医生告诉王小姐，她的身体并没有大问题，只是情绪上的不稳定影响到了身体健康，建议王小姐做一下心理辅导。于是王小姐找到了市第七人民医院的心理学专家田国强副院长。

“王小姐是典型的职业倦怠症状，职业倦怠其实是一种枯竭综合征。”田国强说，工作倦怠是一种感觉疲劳或挫折的状态，可表现为生理、心理多种症状。心理上主要表现为对工作丧失热情，情绪烦躁、焦虑，甚至愤怒，觉得丧失生活乐趣，回避社交，等等。而生理上也可能随之出现头疼、胸痛、腹胀、内分泌失调、睡眠障碍等情形。情况严重者，甚至有可能发展成抑郁症。而抑郁症患者易染上吸烟和酗酒的恶习，甚至自杀。出现这些症状的早期人，应采取积极的措施，调整自己的心理状态。

田国强告诉记者，随着工作压力的加大，社会生活节奏的加快，越来越多的人出现这种心理状态，教师、医生、警察、记者、律师、IT从业人员、设计师等行业的从业人员最易发生情绪衰竭。

据介绍，诱发职业倦怠的原因很多，有些是长期处于大强度

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

工作环境下，过于疲惫；有些是觉得工作中没有成就感，个人价值得不到体现；有些是在工作经验的积累下，开始厌烦一成不变的工作模式，有些是对企业内部沟通状况不满意，还有些是眼看升职无望，情绪低落，等等。

职场“新生”早早步入倦怠期

值得注意的是，职业倦怠不是十几年工龄人士的“专利”，在刚刚步入职场的大学生中也出现了类似的症状，于是有了越来越多的“跳蚤”一族。

小陈是去年刚刚从医学院校毕业分配到市区一家综合型医院工作的医生。从去年 7 月开始正式上班至今才 5 个多月时间，小陈却出现工作没有激情、整日情绪低落的状况。据小陈自己分析，工作太忙，压力大，无法适应工作环境是他不想工作的主要原因。原来小陈分配到医院后，按照常规第一年需要到医院各科室进行轮转，由于刚工作，要学的东西多，而且医生职业有特殊性，小陈经常是一周下来都没有一天休息，还要上夜班。刚从大学校园出来，还没有经历过重压的小陈有些吃不消，而且开始厌烦工作，感觉工作没有意义，整天琢磨着什么时候可以休息。

另一城市一份调查显示，工作前 4 年的工作倦怠比例较高，其中刚刚参加工作的受访者比例最高，达到了 46.6%。工作 1 年、2 年、3 年、4 年的受访者出现工作倦怠的比例依次为：44.7%、40.7%、40.5%、43.7%。工作 5 年之后，则出现了明显的降低。而工作 16 年以上的工作倦怠程度最低，仅为 31.2%。

心理专家分析，职场新生出现职业倦怠现象，与工作环境有关，但主要还是因为个人的心理承受能力以及对社会的认知能力不足。早早开始厌倦工作往往是对工作和人生目标没有一个正确定位造成的，于是在遇到困难后，就开始厌倦现有职业，而且希望通过请病假或跳槽等方式逃避工作。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

专家建议，刚步入职场，一定要找准自我定位，不要将目标定得过高，并且调整心态，积极面对各种困难，可以通过与他人或职场前辈的交流沟通，来舒缓紧张情绪，获得更多的工作经验。

不想工作就给自己放个假

“不想工作怎么办，我是不是有心理问题？”市第七人民医院副院长田国强经常被前来心理咨询的人问到这样一个问题。田国强说，工作倦怠并不是个人能力差的表现，而是人人都可能有的正常心理现象，只是需要去进行自我的心理疏导和调节。

如果真感觉厌倦，不如在条件允许的前提下，给自己放个短假，好好休整一下再出发。田国强给开始厌倦工作的职场人士开了五张处方。

处方一：调节好心态，客观进行自我评价，期望值不要过高。学会换个角度，多元思考，适时自我安慰，千万不要过度否定自己，学会欣赏自己，善待自己。培养个人的幽默感。

处方二：注意转移情绪、消除怨气。当受到压力威胁时，不妨与家人或亲友同事一起讨论，不要闷在心中。也可选择休假出门旅游，暂时放松自己，充电，补元气。

处方三：适时进修，充实内在，适应社会环境的新挑战。

处方四：多运动。运动可以让人体内的血清素增加，不仅有助睡眠，也易带动情绪高涨。

处方五：公司可以组织野外拓展训练，创造员工间交流互助的机会，来帮助员工缓解工作压力，并且增进公司人员之间的人际关系，以更好地开展工作。

你想要了解自己是否已经患上职业倦怠症吗？根据职业规划专家的设计，我们制定了一套职业倦怠测试题，希望能帮助你了解自己的“倦怠状况”，同时能调整好自己的各方面状态，做好相应的应对之策。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

现在测试开始，请不要犹豫，看懂题意后马上作答，然后计分：

一、你是否感觉工作负担过重，常常感觉难以承受，或有喘不过气来的感觉？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

二、你是否感觉缺乏工作自主性，往往上司让你做什么就做什么？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

三、你是否认为自己待遇微薄，付出没有得到应有的回报？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

四、你有没有觉得公司待遇不公，常常有受委屈的感觉？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

五、你是否会觉得工作上常常发生与上司不和的情况？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

六、你是否觉得自己和同事相处不好，有各种各样的隔阂存在？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

七、你是否经常在工作时感到困倦疲乏，想睡觉，做什么事儿都无精打采？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

八、你是否以前都很上进，而现在却一心想着去休假？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

九、你是否在工作上碰到一些麻烦事时急躁、易怒，甚至情绪失控？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

十、你是否就餐时感觉没食欲，嘴巴发苦，对美食也失去兴趣？

A．经常 B．有时候会 C．从来不会

十一、你是否对别人的指责无能为力，无动于衷或者消极抵抗？



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

A. 经常 B. 有时候会 C. 从来不会

十二、你是否觉得自己的工作不断重复而且单调乏味?

A. 经常 B. 有时候会 C. 从来不会

请计算总得分：

把各题得分相加一下吧，选A得5分，选B得3分，选C得1分。快看一下你测试的结果吧：

12—20分：很幸运，你还没有患上职业倦怠症，你的工作状态不错，继续努力哦。

21—40分：你已经开始出现了职业倦怠症的前期症状，要警惕，请尽快调整，你需要为自己的职业状况进行反思和规划，以提升你的职业竞争力。

41—60分：你很危险，你对现在的工作几乎已经失去兴趣和信心，工作状态很不佳，长此以往极不利于个人的职业发展，最好尽快向职业规划方面的专家求助，并尽快调整好自己的心理和生理状态。

“不想上班”的职场青年人们其实都是“懒人”，别看大家个个工作起来很“疯狂”，休息起来很“生病”，但是可以告诉你的是她们都很“懒”。当然，她们也都是最聪明的“懒人”。

白领是这个社会的“聪明懒人”最为集中的地方。聪明，才会在充满竞争和挑战的职场挥洒自如；“懒”，那也是情非得已——已经恨不能一天有25个小时了，自己的事情只好“想想而已”了。

其实，现在有很多适合“聪明懒人”——白领理财的好办法，最重要的是大家在理财时要把握几个原则：

原则一：立足于工资余额管理

许多白领，每个月收入丰厚，却总是让工资在卡上睡觉。要知道，现在活期储蓄要交20%的利息税，税后1天1万元才0.15元；就是放在货币基金里，一天1万元也有个0.6元左右；随时可以取出来，唯一的不足可能要提前2到3天赎回一下。每天相差3—4倍的利息收入，日积月累，也会是一笔不小的财富。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

原则二：多用电话和网络

白领的工作一般非常繁忙，一看到排着长队，心里就发怵。其实，电话和网络是很好的帮手。发工资了，打个电话或上网，把闲钱买成货币基金，周末要 Shopping（购物）了，周三（一般代销）或周四（电子直销）打个电话赎回，周五钱就回到自己的借记卡里，随便消费。现在网上交易还推出了预约交易，比如在网上预约周四赎回 2000 元，很轻松。而且通过电话网上理财一般会更便宜。一些白领担心网上理财的安全性，其实您需要注意的是尽量少在网上输入自己的卡号和可以从卡里把钱划到别人名下的密码。对于像华安电子直销这样的“网上电话理财”，资金只能在您本人的借记卡和您本人的基金帐户之间互相转移，转不出去，只要您借记卡保管好，即使有人代您网上、电话赎回，钱也只回到您自己的借记卡上。而且整个电子委托过程都不需要输入您的银行卡号、银行密码，更可放心。

原则三：给自己定规矩

白领们的另一个问题是，往往判断很正确，“执行”却很随意。明明想好了到多少点位就赎回，真的到这个点位时却往往忘记执行；或者计划每月攒多少钱买车买房，却总在不经意间就把薪水花掉了……这时，您不妨给自己定些规矩，甚至用电脑系统来强制执行，比如，定期定额投资，每月工资一发就自动把一定的金额先扣掉买成货币基金，只留一些零用钱，确认要消费前再赎回一定的金额，控制自己的非理性消费。

原则四：巧用几张银行卡

现在银行卡纷纷开始收费，过去冲动办的卡也需要清理一下了。建议您考虑保留 3 张卡。一张是工资借记卡，这些卡一般都是大行发的卡，虽然多数宣布要收年费，但对工资卡一般都有优惠；另外，您可考虑在 1 家股份制银行办一套相互连接的信用卡和借记卡。股份制银行的卡一般都有些特别的优惠政策，如民生借记卡同城跨行 ATM 机取款（银联）免费、异地柜台存款免费；



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

浦发银行异地柜台取款也免费等。而且，多数股份制银行不收借记卡年费，信用卡年费的减免条件也非常容易达到。一些选择民生银行卡的朋友还办了"银基通"，每个月把工资全部放到借记卡一次，网上电话买成货币市场基金，平时消费全部用信用卡，等到还款日前1、2天再打电话赎回货币基金，资金到借记卡后就会自动偿还信用卡的费用，等于让银行的钱为自己赚钱！

其实，白领收入主要依赖自己的事业发展，所以在理财中要把握简单、力所能及的原则，不要浪费自己过多的精力、承担过大的风险。聪明懒人，酷酷理财，正是我们给白领们的认真建议。

如果"不想上班"还是一句"口号"，如果"不用上班"好像还有点距离的话，那么我们就只有用"聪明懒人"的办法来理好自己的财产再说吧。

10. 如何做到理性消费

有一个笑话说，天上掉下一个外星人，北京人说搞个研究，上海人说开个展览，广东人说煲个汤吧！而商人们说：卖给白领吧！

白领，似乎成了所有推销商的目标客户，为白领量身定做的商品如决堤般汹涌而来，从房子、汽车到服装、电器、家居用品、手机……莫不在广告词中加上一个"受都市白领青睐"、"主导白领生活方式"、"为白领打造"等等修饰语。面对如此强大的商品攻势，一不小心，也许就会在不知不觉间变成一个"购物狂"，面对诱惑，就算是高薪的钱包也会不堪重负呢。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

商场游荡着不少白领购物狂

“能挣会花”常常是令人羡慕的。但“五花八门”、“色彩斑斓”的商品时时刺激着我们的购买欲，花钱的艺术越来越难以把握。购买的冲动，冲动过后的懊悔、无奈，倒时有发生。

一个三十岁的女性告诉心理医生，她近来越来越为自己控制不住地要去购物而苦恼，如果走到哪条服装街上，她就想进到店里，进了店看到五颜六色、千姿百态的服装，她就不属于自己了，好像哪一件衣服都在向她招手，诱惑她，看到满意的就想买，那个时候没有一点犹豫，只有购物的兴奋和快乐，常常从店里出来钱包里就少了几千块。而且最让她头疼的却是经常感觉没衣服穿，因为以前买的衣服，不是感觉有点过时了，就是穿一段时间，就不喜欢了。虽然，有的只买了几天。她为控制不住自己而苦恼。

莹是个很勤奋的女孩子。两年前，她大学毕业开始了异乡奋斗的历程。一天的忙碌紧张之后，她孤独地回到自己的小屋，窗外的都市兀自繁华着，而那个声音在心里一遍遍响起：你不能停下，不能休息，不能出现任何问题。不知不觉间，莹爱上了逛商场。

购物环境越来越好，商品越来越多，商场里到处游荡着“购物狂”。白领成为购物主力军。

在北京、大连、上海、厦门、深圳五地进行的消费专题调查显示，新世纪，生活消费将发生根本性的变化，即从温饱型消费向发展型、享受型消费转化，白领逐渐成为时尚消费的主力军，休闲文化消费将不断增多，装扮的支出在增加。统计数字显示，49%的白领曾经参加过各种俱乐部等休闲文化活动，其中 20%的人经常参加此类活动。

中国白领尤其是女性白领装扮的支出不断增加。月收入在 1500–3500 元的白领女性中，每月用于购买时装、化妆、美容等的费用在 200 元以下的仅占 6%，在 200–400 元之间的占 63%，401–700 元的占 19%，700 元以上的占 12%。月收入在 5000 元以上的白领女性中，时尚消费多维持在 30%–40% 或更高。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

目前，在上述几大城市中，月收入在1500元以上的白领人士比例约占9%左右，消费潜力十分巨大。

我们要注意购物痴迷也可成病

当今社会的商场是一个豪华而又休闲的场所。它向每一个普通人绽开谄媚的笑容。喜欢逛街购物是女人的天性，但凡事亦有度，如果你完全不需要某种商品也非要购买，或者买不到某种商品就无法忍受，那么，你可能患有心理疾病，是一个“购物狂”。

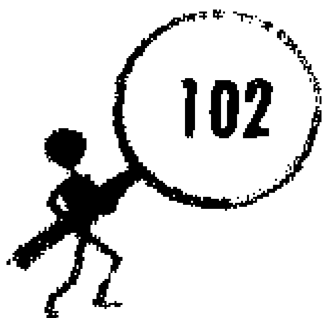
心理学家认为对于已经购物成癖的应该进行心理治疗。最近一次关于国内消费的调查结果显示，在极端情绪下消费的女性高达46.1%。而早在3年前，美国加利福尼亚州立大学在一次类似的调查中也发现了相同的问题，在该次调查中还指出，男性情绪化消费的比例也达到了17.4%。

专家指出，“购物狂”患者主要是一些精神孤独、身心受损和妄自菲薄的人，其典型表现是在进入超级市场后，面对琳琅满目的商品，企图依靠疯狂采购来填补心灵的空虚，而现代的信用卡的结算方式更助长了病情的发展——因为患者已不能及时发现钱包早已被掏光。

因此，在购物者带着一大堆物品回家的同时，也带回了一笔可观的账目，这无疑会打击她的自尊心以及引起内心的恐慌。在这种情况下，购物狂患者为了安慰自己的心灵，往往又会前往商店采购。在这个封闭的怪圈里兜来兜去，最后的结局就是花光全部积蓄才罢休。

为什么疯狂购物

普通人偶尔的不理智冲动购物往往处于占便宜心理，在商店每次进行降价促销“欲购从速”的氛围中，人们常常会有不买就



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

没占着便宜的心理，这常常是导致人们毫不犹豫地掏腰包的一个原因。

至于那些“购物狂”，专家的研究则认为他们大致有以下几种心理隐症:缺乏自我价值感和自信心。在购物中以“名牌、精品、高价、孤品、极品”来间接为自己定位。心理学家分析说，这些人往往在生活中有自卑感，希望通过购物来发泄某种压抑的情绪，或是用这些外在的物质刺激来填补内心的空虚，结果，“他们只是在买东西的过程中感到快乐，而物品一旦到手就失去了吸引他们的魅力”。

据相关研究表明，性压抑、嫉妒、紧张、劳累、孤独等都会导致人们无目的地购物。在这一消费群体看来，无论是什么样的事情，“去大肆采购一番，然后想尽办法把钱花光，心情也就好了”。似乎在不如意的时候，购物和大把地花钱是他们缓解压力、平衡情绪和宣泄无奈的最佳方式。女性由于体育活动、抽烟喝酒很少，故心理补偿与发泄的渠道便多为购物。

购物有时为了消磨无聊的闲暇时间。人们在找不到文体活动场所之时，逛街购物无形中会成为业余生活中的一项较主要的内容，这是看来主动实为被动的复杂心理过程。

仅仅从个人心理来解释人们的疯狂购物是相当表面的，它还有着深刻的“消费主义”的社会文化影响因素。

专家认为设置在购物大厅中的广告及播放的画面音响等所起的作用不可低估，正是这类东西对感官的强烈刺激，才使人们拎上大大小小的包匆匆奔向商店，然后满载而归，甚至不打开包装就直接束之高阁。

专家们进一步指出，在当前的商品社会中，人们从小就从电视广告里接受了这样一种观念：工作是为了赚钱，赚钱是为了享受，而“购物是享受”、“购物有益健康”。在其熏陶下，一些心理暗示严重的人在潜意识中接受这类说法也就不足为怪了。在有了条件和实力后，欲望的闸门一旦打开往往就难以收拾，可以说，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

商品对他们的诱惑几乎难以抗拒。

避免冲动消费的忠告：

1. 不在生气的时候进行购物。

2. 不在悲伤的时候进行购物。

3. 不要为了留下印象而购物。

4. 不要在怀旧的情绪中买东西。

5. 别为赶时髦买东西。

6. 不要把购物当成一种消遣。有许多漂亮的公园可以用于消磨时间。你可以去街道散步，或者培养一些业余爱好。但是，不要把你的空闲时间用于逛商业街。购物时，应事先列一清单并严格按照原先的计划进行，这样可以避免一时冲动而买一些不必要的东西。

7. 千万不要使商业街成为家人的娱乐目的地。否则，你就是将“商业街情结”在他们最易动情的年龄介绍给了他们。

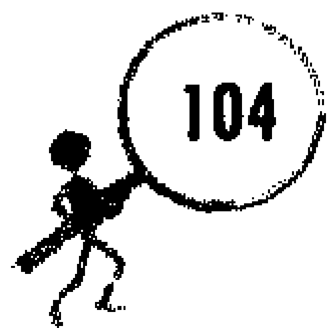
8. 别带着已经有些懂事的孩子逛商业街，他们知道你无法拒绝他们的要求。

9. 只在你确实需要购买东西的时候，才到商业街买东西。按你的购物清单进行购买。如果发现自己有超出清单进行购物的冲动，应当尽快离开。

10. 将你全部的信用卡从你的皮夹子中拿走，只留一张信用卡。你只需要一张卡，能用于急需就够了。如果你真想做到不负债，就必须与数量众多的卡划清界线，清理信用卡，只保留一张。

11. 制定用现金购买一切物品的政策，如果你没有现金，就不要购买。当你去商业街的时候，不要带信用卡，只带少量的现金，足够买你想买的东西以及一杯咖啡加上打一个电话的钱就够了。

12. 在任何地方，一旦有购物的意图时，就可以运用“替换政策”。政策很简单，那就是你买一样东西就必须丢掉另一样东西。如果你买新衬衫，你的旧衬衫之中的一件就必须丢掉。买一套新盘子，就应将旧盘子抛弃。如果你买新的灯具，你已经拥有的那



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

一个就必须淘汰。

13. 当你真心想买东西时，先问自己："为了买这件物品我要放弃什么，食物还是一罐煤气？我为什么买这件东西？我真需要它吗？这件物品在我的未来三个月的购物优先权列表上占据什么位置？这在我的未来两年的个人重大财产表上占据什么位置？我现在已经有多少这种东西？一个人需要多少？"

14. 是不是如果有人正在买东西，你就必须也买一些？试试看，逛商业街而不带钱包，只留够交通费，也许一开始你浑身不自在，但是坚持一下吧。

15. 如果你有购物癖，你需要问你自己几个重要的问题。你为什么感到有买的必要性？你什么时候感到买东西的必要？你为什么必须拥有这些东西？

就像吸烟者想戒烟就必须改变他们的日常生活习惯一样，购物癖者如果急于摆脱债务，节省下辛苦挣来的钱，就必须改变买东西的习惯和类型。

女性天生爱购物，但是成家之后，就必须要改掉随意花钱的习惯，合理安排家庭的购物计划。下面介绍几个小窍门：

1. 去大卖场采购前，先清点一下家中日用品的储备，在购物清单上列出必须购买的商品和如遇打折可购买的商品，以免看到打折就兴奋，买回一大堆平时用不着的东西。注意食品的保质期，买得太多来不及吃，过期就是浪费。

2. 有空时整理一下衣柜，对自己的衣服心中有数，并且按照不同色调、风格作好搭配，这样就不会发生在类似衣物上重复花钱的事。

3. 淘便宜衣物未必省钱。几套中性色、剪裁合身、简洁大方的名牌套装是不能省的，当然打折时能买到就更划算了，利用率高的衣服才是值得买的。丝巾等配饰可以多采购一些，它们可以使你原有的衣服散发出不同的韵味。

4. 逛百货商店时记得适合自己的才是最好的，在促销小姐的



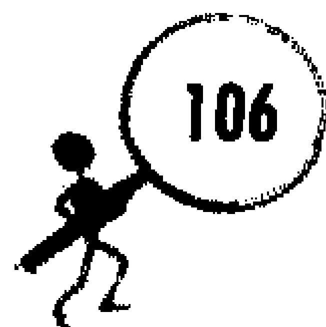
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

热情赞美下要保持清醒头脑。见到喜欢的衣服鞋子先别急着掏钱，再逛一圈，确定没有更中意的而自己还是很喜欢，再买也不迟。

美国的通货膨胀正改变着人们的生活方式。为渡难关，人们不得不想方设法节省开支。都说纽约是美国经济的心脏，纽约人的门槛最精。其实话不能这么说，纽约生活费用昂贵，尤其是住房，付完房租或月供后所剩无几，不精怎么过？特别是纽约女人，她们是最现实的一群，为节省开支啥鬼点子都想得出来。

据《纽约晨报》记者麦休斯威尼报道，纽约女人最近发明了“少购物多约会”的绝招来省钱又不至过得太寒酸。报道举一个叫阿曼达格琳的24岁女子为例，她就职于一家市场调研公司，年薪五万美元，住在曼哈顿上西城一间筒仓公寓。为开源节流，她不得不兼职做推销员，每月有一千元额外收入。即便如此，这点钱扣除昂贵的房租还是捉襟见肘。于是她想出个办法：少购物多约会。反正她是女人，约会由男人出钱，无论看电影吃饭或其他活动，跟着去享受就行，埋单自有男人出面。这样不仅省钱，还好吃好喝，何乐不为。她还介绍经验说，她专挑那些既有钱又颇具骑士风度的男人下手，这样的男人能把她带到很多十分典雅舒适的地方。她还说，她现在几乎把经济不好这档子事给忘了。

哇塞，男士们小心了，今后约会女人得多留个心眼儿，千万别上阿曼达格琳这种经济动物的当，除花你的钱她们根本没真心。类似事件估计世界各地也都有发生，有个单身汉朋友对我说，几天前他去超市购物，有个年轻女子问他：“大哥，你衣服这么脏也不洗，想必身边没女人吧？”他说你别管。“不是，”那女子不放弃地说：“男人身边不能没女人，这么着，你要不嫌弃，我来侍候你咋样？”我朋友迷惑地答道：“我可没钱雇你。”“没关系，有地儿住有饭吃就行。”依我看这小女子比阿曼达格琳强多了，够痛快不骗人，也不傍大款。老娘我日子不好过，靠个男人度日。靠也不白靠，你要啥咱给啥，只要咱有。朋友叙述这事时，眼睛眨吧眨吧，表情挺复杂。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如今节假日很多，这个节那个节的，在各大商场和品牌疯狂打折的同时，在白领圈也开始流传起一些购物攻略。“怎样买东西最划算？”成了我们茶余饭后的热议话题。譬如每周几乎都要逛街的秦小姐就告诉早报记者，打折并不意味着真的便宜。“就说ONLY参加的太平洋周年庆活动吧，买300元折150元，看起来的确划算了，可是ONLY本身的衣服却提价了。去年新品裤款一般都是399元的价格，今年却提到499元。去年花498元就能买两条裤子，今年却要花548元，还是多花了钱。”

的确，面对各种各样促销打折的诱惑，最重要的还是要理性消费，千万不能因为看着便宜就乱买东西。

打折：这种方式比较直接，如果消费者只需要购买少部分产品，并且金额比较小，可以选择这种方式。

返券：要想用返券的方式获得实惠，就要注意方法了。要算清折扣的力度。如买100元返100元并不是不要钱，消费者最低可以得到5折的折扣。而买100元返50元时，消费者最低获得的折扣约是6.7折。

返券起点越低越合算。由于代金券不找零，所以返券的起点越低，再次消费的概率就越小。比如，买100元返100元肯定比买200元返200元合算。

尽量用价格高返券多的商品返券，用于购买价格低的商品，这样可以避免反复返券、花不掉导致浪费。

当同一商场出现高低不同的返券额度，比如有的衣服是满100元返100元，而有的衣服是满100元返60元的，当然要先买满100元返100元的衣服，然后用返的券买看中的满100元返60元的衣服。用返券的方式买东西，一定要注意以下几点：

招数一，全部选好后统一购买

不要一件一件交钱买东西，更不能急于购买返券的商品，将要买的东西全都挑好，开出小票，然后仔细计算哪些用来返券哪些用来花券，再一起到收银台结算（这也省去了来回排队的麻烦）。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

招数二，慢工出细活

首先先把手里的小票分类，哪些是无条件参加活动的，哪些是只返券不收券的，哪些是只收券不返券的。

然后，分别将会返券的金额、收券金额计算出来，用无条件参加活动（即可以返券、也可以收券）的小票来协调前面数字的差额。

招数三，不买第二轮

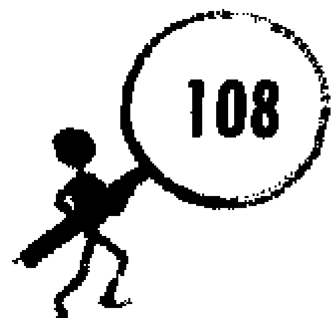
不要为凑券再去买东西

此外，不要被折扣冲昏了头脑，购物时首先要明确自己的风格以及自己的需要。便宜的特卖不一定适合自己，要买能搭配日常穿着的衣服。而一般参加某些工厂特卖会时，最后一天去是很好的选择。因为工厂特卖的品牌会为了清货，在最后一天进行甩卖，比前几天的特卖价格还要便宜。同时，一些购物达人也提醒道，要选择适合的特卖会参加，这样省得费时费力费金钱。而一般杂牌特卖的质量也都非常一般。

金融危机下，大部分行业遭遇了罕见的“寒冬”，而网上交易市场却悄然迎来了“春天”。面对逐渐收紧的荷包，不少白领开始选择开网店“挣外快”，更多的人选择上网店淘便宜货。据某大型购物网站统计，现在每天都有超过5000人注册成为新的网络卖家，新卖家中，白领群体所占的比重增加了整整3倍。一时间，网店似乎成为了金融危机下白领们的“避风港”。

业内人士称，在创业人群中，既有因金融危机失业的白领，也有求职不顺的应届毕业生。据统计，由白领、公司中高层组成的新卖家群体比例在2008年底大幅上升，从原来不到1%到现在超过3%，事实上，这些卖家大多分布在沿海等出口依赖性的经济区域，也是最先受金融危机冲击的群体。不少人在金融危机压力下，第一次尝试开网店，把经济宽裕时买来的闲置物品在网上出售，同时积累网上开店经验，满足一些生活的必需。

金融危机一度让众多白领捂紧了钱袋，但眼见五一长假的临



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

近，商家促销打折的狂欢季即将到来，市民高涨的购物热情再次被点燃。近日发现，不少白领已忙着提前做足功课，在网上修炼起“购物秘诀”。如何从普通顾客变身高级 VIP、不花一分钱领到当季新品，其中都大有窍门。

秘诀一：VIP 购物圣经

对于淘客来说，国内外一线品牌均是时尚和品质的保证，但在金融寒风遍地吹的时局下，高昂的专柜售价让白领们也倍感肉痛，不再轻易下手，而是借助网络打起了小算盘。借助网上热传的一份“VIP 购物圣经”，外企员工小华便成功从初次光顾的生客变身 VIP 会员，成功以会员价拿下 G-STAR 新款大衣，省下 200 多元。

秘诀二：关注打折地图

节假日是各商家为销售业绩进行疯狂一搏的关键战役，各类打折促销信息也是乱花渐欲迷人眼。如何在杂乱纷呈的打折信息中找到满足自己需求的部分，不少白领也自有高招，流传于各大网络社区的“城市打折地图”成为其必备法宝。

此外，即使上班不方便浏览网页的白领们也有了杀手锏。记者发现，一种“MSN 打折活动机器人”正在白领间风靡，只需加该 MSN 联系地址为好友，每天就能在 MSN 收到多条各大商圈打折快报的实时信息。

秘诀三：新品试用速递

“许多当季新品即使打折还是价格不菲，但若能及时搜罗到各式小样、赠品，就一分钱也不用花了。”在公司减薪导致“开源”不成的情况下，“节流”成了许多白领的购物信条，而以免费赠品代替专柜产品，也成了淘友们津津乐道交流的心得。

如今，年轻人的购物也慢慢转移到了网络上，与此同时年轻人也开始流行在网上理财。“电话费花了 141 元、请爸妈吃饭花了 115 元、过年烟花花了 45 元……”这是市民康小姐在钱包网上的记账日志。告别了厚厚的账本和钢笔，网上记账已成为了都市白领一种新兴的理财方式，被网民形象地称为“账客”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

网上记账能约束消费

市民小陈告诉“账友”，月薪3000元的他，每月的房租、公交费、聚餐娱乐费以及花在女友身上的钱，让他成为一个彻底的月光族。但他又不习惯像他妈妈那样，把一笔笔开销记在本子上。一次和朋友聊天时得知网上可以记账，于是他开始在网上记账。

小陈说，起初他只是想看看钱到底花去了哪里，但通过记账，他花钱开始变得理性起来，每月也开始有了结余。“在网上记账能约束自己消费的冲动。”

年轻人是账客主力军

我们了解到，越来越多的老百姓告别了传统的账本，改为到网上记账。市民刘小姐表示，在网上记账，你不仅能在记账网上清晰地看到自己哪方面的消费最多，同时还能看到自己的消费结构图及消费升降表。

那么，什么人喜欢在网上记账呢？根据钱包网的统计，18—35岁的年轻人成为账客的主力军。他们多数人花钱计划性不强，到月底钱花光了却不知道花到哪里去了。而他们大多不喜欢在本子上记账，加之单位家中都有电脑，所以成为了账客的一支主力军。

与他人一同分享理财的乐趣

在南昌市一家银行工作的林小姐告诉记者，通过记账，她知道什么方面消费支出最多，然后对这部分消费多加计划。林小姐还举例说，她发现自己在零食方面花费最多，每次逛超市看到打折的就往购物车里放，结果一结账就是三位数。“真是便宜货买穷人，通过记账我清楚地认识到只买需要的，不胡乱消费，现在每月能轻松省下几百元。”

调查发现，账客们通过网上记账，可与“账友”们交流心得，畅谈自己的省钱经，与他人一同分享理财的乐趣。现在网上记账已然成为了一种新的理财方式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第二部分

找寻“盘丝洞”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1. 盘丝洞的十一个“子”

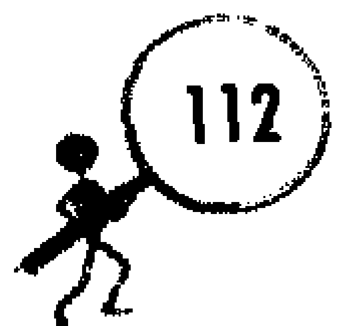
小静可是个人人羡慕的女孩儿：大学毕业后就进了一家世界知名的500强企业中国总部，整天名牌时装换着没重样儿，开个POLO小汽车，倒是风光潇洒。可小静背后的辛酸又有谁知道呢?

她，36岁，上海视点公共关系有限公司总经理。1990年大学毕业后，进入兰生大酒店公关部。两年后跳槽到海仑宾馆，任公关部副经理。3个月后，又回到兰生大酒店，成为当时全上海最年轻的酒店公关经理。1996年辞职后，自己开起了公关公司……

一、票子篇

的确，在景新小区，小静挺出名——二号楼301李老师家的小静在XX公司，外企，真真正正的白领儿。刘大妈是小区的居委会主任，热心肠儿。谁家的事她都十分清楚，特别是刘大妈跟小静住对门，他儿子今年正好大学毕业，看着小静在外企工作眼馋，想多打听点儿内幕把自己的儿子也弄到外企当白领。刘大妈，50多岁的人了，尽认死理儿。在她眼中，只有进了外国公司，那才叫白领。都什么年代了? 20年前还凑合，最开始起征个人所得税，800元，听着小老百姓觉得吓人，人家就缴的那还算白领。

照小静自己的话说，现在在外企工作，一点儿也不风光了，500强都进中国上百家了，大部分都开在北京，算算有多少? 物以稀为贵，多了就不值钱了。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

小静最讨厌刘大妈向她问这问那，然后再到院里说三道四的，可总也躲不开，唉！

小静，下班了？好容易今天早点回家，当头就遇见了刘大妈，没办法，只好陪陪笑脸儿了。

下班了，刘大妈好！好，好！刘大妈边笑着说好，边拉上了小静的手道：瞧，又换了身漂亮衣裳，得好几百吧！

没多少钱。大妈明白，你们买一套衣服都得不少钱。小静呀，跟大妈说说，一个月能挣多少钱？呵呵，也挣不了多少钱。这个刘大妈真不识趣，现在都是密薪制，谁愿意公开自己的薪水？就是公开也不告诉你，免得你满院子胡说去。

你还不想让大妈知道？我就是随便问问，你也知道，刘鹏今年该找工作了，让我心里有个底儿，到底能拿多少！我们每个月也拿得不一样，平均下来每月交二三百的税吧！小静实在拧不过刘大妈，吐露了一点点实话，赶紧躲开了。这下就是考刘大妈数学如何了，告诉你我没偷税漏税，挣多少心里明白。总算是把自己挣多少钱露了个底儿，细算一下，收入真的挺少。但小静也不敢轻言跳槽，好不容易才混到个小主管。一波波的裁员风可不是说着玩儿的。国外总部有个风吹草动，这边就感冒，更别说后边还一拨儿又一拨儿的大学毕业生虎视眈眈地盯着呢！刘大妈总说小静挣得多，哼，这点票子，一个月不吃不喝不住房，光上这班那班儿的充电才将将够呀。本来票子挣得就少，再不学习，再不与时俱进，这点儿小票子都拿不到了。月入两千和五千，谁比谁富？

唉，这烦心事，谁知道呀！

二、位子篇

小静在公司干了五年有余了，业务过硬，兢兢业业，深得上司的赏识，可惜这两年工资缩水啦，挣得少了，生活惨了。小静自己都说，真不知道整天忙活图什么：一个月就那么点工资，早



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

上挤地铁上班，中午吃恶心的工作餐，下班还要坐出租奔波于各培训班学习、考试。平日里，穿的、用的牌子不能太烂，妆不得不化，小资情调得跟得上，不为自己维持着这身价，也得为公司维持呀。卖身契一签，你就是这个大户人家的使唤丫头了，挣得不比小户多，却比小户家累。呵呵，还真有小静的。

也难怪小静整天这培训那补习的上着，位子最重要嘛。大学同宿舍的同学：小寒当初考了公务员进了国家机关，开始不怎么样，现在混了个处级，如今都在提拔年轻干部，将来机会还多着呢。挣得不多，有权，更不用为将来的养老担忧——国家养着呗！小莉呢，毕业后一直漂着打零工，当初小静也没少帮她找工作。现在，人家自己开公司了，再不用看老板眼色，告别了朝九晚五，忙归忙，必竟是给自己干，图个开心。小薇大学跟小静等人不是一个专业的，人家学的是机械工程技术，现在是蓝领儿，有一技之长，可是个香饽饽。上学时别人都在实验实、图书馆，小薇不得不到噪音巨大的车间，现在好了，小薇成了抢手货。只有小静，整天殚精竭虑：不知道什么时候一纸通令，公司就把你裁走了。

有个笑话：背心改文胸，大小不重要，位子很重要。这不是说小静自己呢吗？怎一个苦字了得！

三、房子篇

小静今年 28 了，前些年还能过过单身贵族的日子，现在该考虑二人世界了。也该成家了。什么是家？至少得有个窝儿吧，总不能结了婚还在父母或婆婆家住。年轻人，最丰富的是夜生活，住在父母家影响家人休息嘛！

工作 5 年多了，住房公积金倒是攒了不少，买房派用场吧。小静也算精明，男朋友祥子住房公积金几乎是零，自己的多，户主当然要写自己的名字！

为了买房，小静和祥子可是没少费工夫，不知道看了多少楼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

盘，最终选定了北京南城农村的一处房。最令人气愤的是那些售楼小姐们，努力强调你是白领儿，三句话不离此词。她不做白领儿，哪知白领儿之苦？

是呀，除非你是流浪猫，喜欢风餐露宿，要不谁喜欢居无定所？人的欲望是无止境的，特别是白领儿，外界给的压力实在太大，自己想解脱都解脱不了。

人比人，气死人。小静跟小寒上学时同一宿舍，好得恨不得穿一条裤子。现在看看，跟小寒都没法比。小静买下的这处房，3000多一平米，还美其名曰：白领公寓。可看看，楼上楼下住的都是当地农民，开个铺子专门挣白领钱。百十平米的房子，哪一个不是一平米一平米地给自己挣？看眼前，小静的月薪还说得过去，架不住花得也多呀。看看小寒，平日里油盐鸡蛋，洗衣洗发，什么都发，还变相地发钱，用不完都过期了。小静这儿呢？连笔本等办公用品都得自掏腰包，更别提小寒的灰色收入了。

好在贷款把房子买了，小静笑着对祥子说：亲爱的，看咱的买房合同了吗？后半辈子我算是卖给房子了！

四、轮子篇

要问21世纪的北京变化如何，怎一个堵字了得！小静的公司在CBD，大多数知名的公司也在CBD，扎推儿，交通真是头等大事。

小静家离公司不近，整天TAXI真叫人受不了：盯着不停跳跃的表盘，纹丝不动的车轮，只有一个疼字呀。咱一个月的血汗钱不能就这么消耗殆尽呀。没办法，小静只好坐地铁上下班了：手提十来斤的笔记本，远离信号地带，尽管挤得跟相片似的，还是挺满意的——省钱了，怎么远不都是两块嘛！

小静跟祥子都是很务实的人。按理说，小静买了房，算是嫁妆了，祥子也不能空手套MM呀。祥子决定买辆车，当个有车族，具体买什么样子的车还由小静做主。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

祥子，咱别考虑2升以上的发动机了，买就买排气量低的，省油，好不？小静的话在理儿，祥子能不同意吗？最后两人一商量，买了个漂亮的蓝色POLO。手续办好了，小静先尝鲜儿，开车上班。一打听，OFFICE楼下的停车场一个月要500元停车费，好在公司对面的立交桥下有个停车场，一个月150，多有吸引力，步行5分钟，满不错的。

小静开车上班没两天，有一次下班，上司刘总见了，半开玩笑地说：小静，买车不买个好些的，怎么买了辆‘二奶车’？听了这话，小静心一下凉了，再不敢开车上班了，就是祥子开车接送，也是公司一公里外的路口，唉，什么世道呀！

五、圈子篇

下班上培训班，小静已经是几年如一日了。充电是主要的，交圈儿里人也不次要。

物以类聚，人以群分。培训班里全是咱这圈儿里人，发发牢骚，骂一骂洋鬼子，互诉一下圈儿里人的苦嘛。当然了，发牢骚当不了饭吃，还得踏踏实实，小心翼翼地和客户在一起。小静在培训班，不光要学习，还要工作——不断地寻找客户，跟客户交流。

功夫不负有心人，这次小静在培训班里认识了个朋友，搞公关的，能成为小静的客户。为了跟这个同学套套瓷儿，小静每周上课都要请他吃顿饭，太次的馆子还不行。好在课程快结束的时候，小静从他手里签了单。拿着这笔单让老板签字的时候，小静说：看吧，他脸上的每个皱纹都像加勒比海的海浪一样荡漾！（从进公司的第一天，小静就盼着哪年到加勒比海晒太阳，现在先做梦吧！）

小静语录：咱是哪个“圈儿”里的人？咱就是彼此互相利用，不把亲情当亲情，把客户当亲姨、亲舅舅。咱最好的朋友是能给咱带来订单的朋友。咱不是不想跟同窗好友星巴克，跟昔日伙伴青鸟健身，咱想的是数字给咱带来的薪水，数字让咱有位子了，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

再好好陪他们。这就是咱的圈子，啥时才算一站呀！

六、面子篇

中国人最讲面子。中国的外企白领更讲面子——死要面子活受罪的干什么呀？没办法——维护公司形象。

头两年，白领的日子还算不错，小静是这样的：上班骑车（为锻炼身体），把车子存在距公司不到500米的商店门口存车处，一天两毛。遇上刮风下雨，天寒地冻，就挤公车或地铁。不是小静好面子，是公司楼下有给停四轮的地儿，不让咱停二轮儿。存好车悠然地走进写字楼，先不进办公室，一定要先进洗手间，换衣换鞋，描眉涂口红，梳头喷香水，将大街上那个满面尘土的丑小鸭瞬间变成职场丽人。下班了，跟老朋友们聚会，大多是小静买单。白领嘛，苟富贵，勿相忘。如此摆谱不做小资了也罢！

如今，小静上班没了过去的悠哉游哉，眼看快九点了，鱼贯而入的人们行色匆匆，你冲我撞。酷暑时节，电梯间里尽是刺鼻的味道。没了昔日的风度，管什么面子不面子，形象不形象，打卡最重要！打过卡了，没迟到，踏实了，再偷偷在小隔断里火速涂上口红，理顺头发。有一次，小静隔断后的小动作被老板看到了，一顿数落外加一周的饭钱。

小静语录：曾经头可断，血可流，面子不能丢；眼下是：头可断，血可流，面子可不要，职位不能丢！昔日小薇、小寒、小莉、小静在一起吃饭，买单的大都是小静。如今，小寒请客是公款消费；小莉公司开得不错，赢利；小薇收入是芝麻开花节节高，小静几乎变成了餐桌上蹭吃蹭喝儿的主儿了。就算小静面子不值钱了，但不是一钱不值呀。没办法，一次聚餐，小静提出：以后咱AA制吧——这回面子，统一尺寸，整齐划一，谁也不比谁小。

真是世风日下，痛心疾首呀。无论何时，小静都有她特有的幽默：我整天就是在活受罪，但首先已不是面子了。面子，重要，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

但支撑面子的骨架已经开始缺钙了!

七、本子篇

曾几何时，大学生们被美誉为天之骄子，只要是大学本科，进了外企，高薪、高职就不在话下了，只是时间问题。尽管工作累，但只是工作累，不用过于费心地学习新知识。

点儿背不能赖社会，小静特有理智，但也常发牢骚。小静在外企工作，本科文凭不再是呼风唤雨的厉害角色，撑破天是个小主管，还是靠青春一点点从小职员熬出来的。工作好不好，薪水不是第一位，重要的是看对自己有没有发展。何谓发展？大部分人饱受中国官本位思想的影响，升职就是发展。这或许不错。小静心里特明白，在这个响当当的世界 500 强中国总部，想升迁真是难上加难。别以为自己是名牌大学毕业的，不值钱！身后站着大批新鲜出炉冒着热气的硕士、博士，甚至 MBA 的专业人员，更别说哈佛、剑桥毕业的海归一族了。尽管大部分也是和小静一样的名牌本科，但人家也有优势——年轻，况且英语 6 级、会计证、律师证、计算机证，该拿的证全拿到了。

难怪小静天天下了班还要上各类培训班。知识真是更新得太快。当初小静考的计算机二级是 Bacic 语言，现在，哼，管你懂不懂 DOS，同样能成网络高手……

小静的工作笔记扉页上这样写的：草原的夜幕下，一头狮子在沉思：当明天太阳升起，我要拼命地跑，追上跑得最快的羚羊；此时，羚羊在琢磨：当明天太阳升起，我要拼命地奔跑，让跑得最快的那只狮子追不上我！

小静有个表弟今年该初三毕业了，可贪玩了。小姨整天为这个表弟的学习着急，逼着他学。每次小静看了，不觉好笑：小时候父母逼着你学，硬着头皮学；如今，工作、生存让你自觉自愿把自己驱赶进这班那班。看着如此红火的培训班，小静多想也自



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

己办个学校。

小静语录：白领就是要时刻做到学习与工作兼顾，否则，等明天早上太阳升起的时候，你少个本子，位子就没了，被迫下岗回家的人！

本、本、本，小静的命根子，白领的命根子！

八、老子篇

老子是干什么的？老子是拿来孝顺的，不管你是金领、白领还是蓝领、灰领，这是永恒不变的真理。

小静语录：二十多年前，老子含辛茹苦，把自己培养上了大学，付出多少咱不计算，也没法计算。二十年后，咱成了白领，挣得比别人多，孝顺老子当然也应比别人多。

小静的话不错，可要做到，真是难呀。几年前，陈红的一曲《常回家看看》唱红了大江南北，多少爸爸妈妈听后落泪？

小静还没成家，不过也是最近的事了。现在天天回家，能跟父母说会儿话也不大可能，早上起床，父母已经溜弯儿去了，等他们回来，上班不迟到才怪！下班后要赶着去上课，回到家将近十点了，跟父母说不了两句话又要开始伏案了——不是今儿的工作没干完加班就是复习培训功课，准备取证，适逢周末也不轻省。

谁不爱自己的父母，谁不想多陪陪咱年迈的父母？小静的爸妈没少借小静在外企公司做白领在院里出名，可谓光宗耀祖。小静自己说了句良心话：除了这不能当饭吃的名儿，咱老子啥也没沾上我的光，反倒尽为我受累了。看着别人陪老妈逛街，陪老爸看剧的，我都嫉妒，我连踏踏实实坐下跟爸说说话，帮妈洗洗碗的时间都没有。倒是妈，经常给我洗衣服，连内衣也不放过。快结婚的人了，过意得去吗？

唉，我知道我是白领儿，我老子更知道我是白领儿，黄莲白领儿！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

九、牌子篇

小静特别的务实，可能是AB型血的性格特点吧，务实得甚至缺乏了浪漫，生活的浪漫、恋爱的浪漫。28岁生日，祥子为小静精选了一块欧米茄腕表。小静兴奋之外，道出了句实话：这个世界就是在用海市蜃楼般的假相骗人，拿着一帮名星哄另一帮人的钱。为成功的白领儿人士打造，狗屁，我看不见也摸不着！

爱美之心人皆有之，更何况小静现在的工作，不是单靠你的聪明才智。干市场销售的女孩子，成功中一半是你的睿智，另一半就是你的气质，你的衣、物的牌子效应。

有钱人不是都有体面的悠闲的职业的。小静的公司很注重员工的仪表，每月的工作培训还专门有礼仪一课，展示Ferragamo、范怡文等国际大品牌的服装、饰品，美其名曰：为白领打造，真是让小静受益匪浅。可每次到商场看着明亮的柜台真是干瞪眼。一件普普通通的纯绵衬衫，打上国际大品牌，就近千元，一个月才挣多少呀。小静也有几件高档品牌的时装，偶尔参加重要会议才舍得穿一次，这还是在店家疯狂打折陈年品或过季品时买的。

中午一小时的午休时间，小静时常品读公司阅报栏里的时装杂志，一方面阿Q些，买不起国际品牌咱看得起，另外也引导自己知道今年流行趋势是什么，看好了样子到万通、动物园等服装批发市场淘假货去。小静淘假货真有两下子，足能达到以假乱真。一件假货，撑破天了要价三百元，既然会挑假货，砍价的功夫肯定差不了，更何况小静是做销售的，嘴上功夫厉害极了，往往几十元就能搞定。

终于找出了中国外贸服、假国际品牌服装缘何发展如此之好了，有小静这等人的市场嘛！不过这也不能怪小静，全是无奈之举呀！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

十、机子篇

呼机、手机、商务通，一个都不能少！小静刚工作那年，这是最流行的一句广告语。

几年后，呼机退出了历史舞台。有事您呼我！曾经最时尚的告别语，现在听起来特别土，呼机，似乎只有民工还在用。

早些年，手机叫大哥大，笨似砖头，白领们用着也不多，忒沉！如今，手机不再是奢侈品，都成了高档易耗品了。听说外企白领平均每年换一部手机，平均价格2000元左右。不知道这个数据从何而来。小静自打开始有手机已经是第四个年头了，只换过一部。因为最早那部手机不支持中文短信息，可对小静来说，手机的短信功能比通话功能要重要得多。在办公室，手机响了看号码立即挂断，用公司电话回拨过去。洋鬼子不给报手机费，这点油还不让揩吗？何况上班时间大部分电话是客户打来的公事，用公司电话理所应当。小静只有在万不得已的情况下才接、打电话。即使跟祥子，彼此也主要靠短信联系。每月缴话费，短信比电话高出近一倍。究其原因，还是穷闹腾的。

中国人就是爱攀比，即使外企白领，互相攀比，说三道四依然如火如荼。什么小静的带GPRS呀，芳芳手机和弦好听，玲子手机像素多么高，能照相……唉，还嫌不累呢。

小静语录：手机样子是不断翻新，让你总也跟不上趟儿，说白了就是厂家变着花样从你兜儿里掏钱。

商务通这些年要淡出市场了，因为很多手机都能实现其功能了，现在白领儿们多了一机——手提计算机。这娇贵玩艺儿十几斤重，可是没少让小静这类弱不禁风的瘦身族白领儿受罪。什么随身E，真正能有几次用得上？可没办法，小静回回出门办事背个死沉的笔记本，没一次打开用。这不，昨天出去谈客户，一大堆资料，偷了个懒儿没带手提，半路上老板电话追来速发XX邮件给他。事情就这么寸，从来带着用不上，唯独这次用上了又没带。

祥子总说小静小人背大包，手提计算机、手机、数码相机、



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

数码录音机，这是每次见客户必带的，偶尔还得多个 DV 机，你说这包能小吗？能不沉吗？

小静语录：白领们人人一身的机子，人说白了就是工作机！

十一、身子篇

身子是谁的？

废话，不是自己的是谁的？

错，只要你跟外企公司签了卖身契，身子就不完全是自己的了。说是朝九晚五，还得加上上班路上时间，一天这十几个小时大好时光就都归人家使唤了。

小静年纪轻轻，就得了胃溃疡，疼起来的滋味，只有自己知道。是呀，一天三顿饭几乎没按点吃过：早饭来不及吃，午饭经常赶不回来吃，冷冷的工作餐，还特难吃，看看就够了。下了班得上培训班，十点多回到家才能吃饭，要不就得啃面包喝碳酸饮料。你听听，就这样胃能好得了吗？

有一次，小静工作时间胃疼得腰都直不起来了，豆大的汗珠从额头上掉，没办法，不得不去医院了。大夫开了三天的病假，小静只拿了药又上班去了。哪里敢请假？看病这一小会儿时间还是编了见客户的谎话溜出来的。没办法，吃了片止疼片，怀揣着假条若无其事地上班去了。

白领的通病是亚健康，工作勤奋的大部分都有胃病，女白领们谁没有内分泌紊乱、月经不调那才叫怪。看看小静包里：止疼片、胃药、善存片、维生素 A、B、C、E，钙片……一点不比药箱里的药少，天天都快抱着药罐子了！

30 岁的身子，60 岁的心脏，不是说白领说谁呢？全是在透支自己的身子！

咱这整天不是奔命是干什么？

何谓白领：一个字，累！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

小静形容得更贴切：白领嘛，就是整天累得不知道姓什么，累得从来不能在起床的同一天睡觉的那群不要命的人！

“我当然知道健康重要，可每天要忙的事情太多，唯独没有时间考虑健康。”

年轻人别透支健康来储蓄金钱。随着城市生活节奏的加快和工作竞争压力的加剧，我国越来越多的年轻人正在透支健康以储蓄金钱。为此，健康专家提醒，都市白领应警惕陷入“健康负债”之中。

今年才 29 岁的蒋渝青已经是重庆一家外企的中层管理人员，她给记者罗列了自己一天的大致时间表：早晨 7 点半起床，一般不吃早饭便赶到公司，对着电脑一坐就是一个上午，午饭吃一盒盒饭就凑合过去，有时是方便面，下午继续忙，晚上常有应酬，与客户喝酒、泡吧、“斗地主”、谈生意，往往十一二点才能回家。

事实上，这也是当下许多年轻人的生活模式，他们认为青壮年正是精力充沛、拼命赚钱的好时光。记者采访中，有人认为自己年轻，抵抗力好，能吃能喝能睡就没病，即便碰上一些小症状，坚持一下也就挺过去了。所以他们引以为豪的是自己可以一天工作十几个小时，一周工作六七天，吃着不规律的三餐，同时保证高效率的工作，甚至必要的时候可以几天几夜不睡觉……“年轻的时候用健康换金钱，老了就用金钱换健康。”如今，越来越多的年轻人常常把这句话挂在嘴上自我调侃。

健康专家指出，这些青年族群包括不少高知阶层和白领分子，对健康和金钱的关系，正步入一种十分有害的认识误区。而且，他们已经形成的不良的、无知的生活方式正在让他们付出代价。据统计，我国死亡率最集中的年龄段目前是 30—50 岁，高知人群的平均寿命仅 58.5 岁，尤其是那些长期在电脑前工作、缺少户外阳光运动和饮食结构不均衡的年轻上班族，患上颈椎增生、骨质疏松、微量元素缺乏和脂肪肝等的情况尤为突出，这实际已经陷入“健康负债”之中。

为此，健康专家提醒，忙碌的年轻上班族们要抱有正确的生



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

活态度——主动健康远重于医疗救治，关注健康就是积累财富。

2. 悔过书

近来在网络上流行一叫做《大话西游之白骨精的悔过书》的搞笑文。摘录如下：

如来佛祖及各位领导同志们：

俺错咧，俺知道俺犯了严重的主观主义错误：在配合唐老师西天取经的工作中，没有好好学习上级有关会议精神，正确领会领导意图。以至于唐老师在俺那里耽误时间最长，辜负了领导的信任，为取经大业抹了黑，拖了后腿。事情的经过是这样的：当听到山神给俺捎的口信，说让俺负责配合唐老师四人完成八十一项任务中的一项时，那个激动啊，眼泪哗哗的……想俺一个普通工人，也就会一点技术活，一直没人瞧得起俺。这次可是直接和大领导配合工作。如果表现得好，说不定俺就会从此扬眉吐气，一步登天。于是俺精心策划，周密组织，查勘地形，又模拟演练了好几遍，想到一切可能发生的事情，做好充分准备就等唐老师一行来了。

谁知道计划不如变化快，当俺上台时，还没说一句台词，就发现老孙同志棍子已经举起来了，俺没办法，只好配合他倒下了。按说这样也算完事了，不过俺琢磨着好像这样完成任务有点假，不完美。工作如果马虎了，下次可就没有升迁的机会了。于是又来了第二次，这次俺先和唐师父套磁，才做了自我介绍，好听的话还没说出来，老孙同志又举棍子了，唉，只能再配合他一次。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如果俺当时收手，也不算错误太大，可俺又犯了个人主义的错误，想把俺心里的话和唐老师说完。于是，俺又第三次请唐老师到俺的小别墅里好吃好喝，俺也是怕老孙同志，请唐老师的时候就没通知他，结果耽误了时间不说，还破坏了取经部队的团结，影响了取经事业的正常发展。

俺在配合上级工作过程中，不顾大局，搞个人主义，错误是十分严重的。俺充分认识到俺的错误，曾经有一个升官的机会摆在俺的面前，俺没有珍惜，如果领导能再给俺一次重来的机会，俺一定会倍加重视。如果非要在上面加个期限，俺想说“一次就行”。如果再有上级安排这方面的任务，无论是去东天，南天，还是黑天，白天，花天酒地，请考虑让俺戴罪立功，将功补过。俺一定会兢兢业业，勇往直前完成任务。请领导考查俺。

注：俺文化水平不高，难免会有错别字，请领导见谅。

罪孽深重但盼望改过的白骨精
猴年马月驴日

当白领的感觉，其实可骄傲了。面试一面一试，一个白骨精产生了，嚎……

面试再一面一试，又一个白骨精产生了，嚎……

你有跑车吗？没有。那你有洋房吗？这个，是有，还是没有啊？有没有你心里不清楚吗？哦，那没有。

今天是 12 月 30 号，有没有年终奖发啊？没有……

这个可以有！这个真没有。

白领白骨精最痛苦的事儿是啥，知道不？就是和金领孙悟空比，你明显比人家矮一截。

白领白骨精最最痛苦的事儿是啥，知道不？就是像猪八戒半夜加班，还没有加班费和车补。

白领白骨精最最最痛苦的事儿是啥，知道不？就是都快奔 40 的人了，居然被老板唐僧炒了。

可是这人生还得继续啊，唉呀……

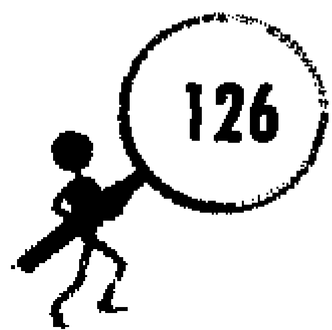


全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

白骨精：并非《西游记》中三变其形，欲谋害唐僧，最后被火眼金睛的孙悟空一棒打死，却致使可怜的悟空被他那糊涂的师父驱赶回花果山的白骨精。“白骨精”是用来形容职场中那种白领、骨干、精英的丽人们的，又多少带点儿调侃意味的新合成词。职场是什么？那就是杀场就是江湖啊！那一栋栋高楼虽无白骨洞的阴气森森，但那里白领、骨干、精英封神演义八仙过海各施宝器春秋战国合纵连横斗嘴斗智斗笔杆，令人叹为观止。

特别是“白骨精”早已不是当年的“小妖”了，她们媚眼如丝耍起心眼儿来绝对不比老爷们差。“白骨精”不是那种骨感型的美人也不是娇小而丰满化成灰都有点嚣张的美人儿，她们在办公室里溜达着，在晃晃悠悠的转椅上，置身在她自己内心的寂寞里盘算着何时能吃上唐僧肉换来大把的银子把美丽留住。当你迷糊在她的石榴裙下，她那无人企及的“鬼魅伎俩”和风中呼啸的“九阴白骨爪”随时会一显身手要你的性命。

“白骨精”要做魅力女人狐狸精。在这个全民娱乐玩心跳的时代，人更加追求自身的价值，而精神与身体的愉悦是其最好的架构和解读。都市时尚白领女性，特别是新新人类的蛋白质女孩早已修成现代“白骨精”，她们大多年逾而立虽尚可称之美女然已年龄偏大。这帮大美女的爱情刚刚开始变为亲情，她们拽着青春尾巴开始重新咀嚼婚姻与爱情的滋味，已经把爱情研成粉末吞进渐渐隆起的小肚腩里，随便溜达出一句都是爱的真谛。歌台舞榭酒绿灯红之后，短暂的疯玩后“白骨精”同样面临更深的浮躁、迷茫、荒芜、缺失和无聊。白骨精一不小心遇见80后青春女孩在大街上晃荡时就像被撞了一下腰，心中突然涌出一阵酸意，再没有了逛街的心情。寻求爱的抚慰与激情，追逐快乐先锋减肥花招的崎岖心路，使她们把狐狸精奉为自己的图腾，决心做个狐狸精女子。“白骨精”贴上狐狸精的标签，心里期待的却是一份更多灵动、睿智、妩媚的饰演。狐狸精女人集狐之媚、狐之智、狐之美，风情万种仪态万方乖巧可人聪明伶俐，让人们感受狐狸精



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的可爱，感受都市时尚“白骨精”的可爱。

现如今女人妖蛾子忒多，“白骨精”已经应付不了职场江湖的风生水起了，职场的人际交往大都是功利性的，职场人总是以利益为出发点去考虑问题，具有极明确的目的。你可能讨厌某一个同事，但为了自己的前程你却不得不掩饰内心的感受与之合作，或者戴上面具与他们交往；你可能瞧不起连个完整句子都不能说还特骚的上司，但为了升职却不得不强装笑脸巴结他。女人们纷纷以当狐狸精为荣，急欲研习“狐狸精理论”，盼望着早日由白骨精升级为狐狸精修成正果。想过好日子吗？想在职场如鱼得水吗？好，那就自己去努力，从“白骨精”变为狐狸精吧！时不“狐”待，认准了该出手时就出手。刚上班没贼心没贼胆，前些年有贼心没贼胆，现在是有贼心也有贼胆了，不抓紧眼瞅着芳龄奔四了，那时“贼”可就没了。

白骨精的死穴就是妖有余而“魅”、“媚”不足，集“魅”、“媚”于一身的狐狸精绝无半点鬼气和妖气，却芳香袭人弱柳扶风温婉可人成熟睿智余韵留香。上帝创造女人，既让她们美丽如花柔情若水，也让女人花容易逝。让美丽留得久一点，衰老来得慢一点，是每一个女人如醉如痴的梦想，因为美丽的容颜，总是能令人赏心悦目人见人爱。“白骨精”之所以变化多端，容貌的漂亮是成“精”的先天优势，但任何女人都不可能青春永驻。狐狸精要有韵味而不单纯是漂亮，修炼结果应该是摄人心魄的魅力，智慧、优雅和韵味，只有这样才能不但不显老反而更加迷人。

职场有白领、蓝领之分。白领与白领也各有高下，地位最高者往往被称作“白骨精”——白领、骨干、精英。据说现在的“白骨精”一般都是有房、有车一族，他们的四大武器是手提电脑、移动硬盘、数码相机、彩信手机。为什么她们能做到这种地步，有什么秘诀吗？本文即将告诉你……



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

白骨精九大特点：

一、白骨精自信多多

每天早上起来，梳洗完毕，对着镜子里那个袅袅婷婷的女人大声朗诵："我很好，我很好，我真的，真的，真的很好！"一位心理专家说，这是开发自我潜能的手段之一！自信，不是自大，自信是相信,也只有相信才会幸福。女人的力量犹如"百炼钢成绕指柔"。

二、白骨精宽容，允许不同生活理念的存在

承认他人与自己的不同，懂得尊重别人的选择，也包容别人的生活方式。

三、白骨精十分柔情，十分坚韧

白骨精性格犹如铜钱，外圆内方，在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她深深懂得，刻意追求的强悍，与女人真正的内心世界反差太大，是毫无韧性的坚硬。因此，她用最温柔的行为出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。而且，她从不像工作狂那样抛弃男人与爱情，她理性地去爱，不依赖爱情，却充分享受它带来的甜美；不控制情感，却把它向美好的目的地引导。男人亲近她，却从不敢轻侮她。

四、白骨精拥有完整独立的自我

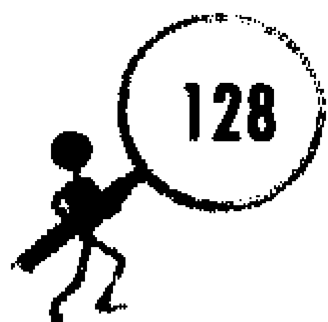
白骨精有完整独立的人格。在经济上，她不依靠任何人，因为她懂得坚实的经济基础，是维护自我尊严的必需。通过经济的独立，她享受着成就的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品，懂得通过交友、读书、娱乐充实自己的内心。

五、白骨精活力四射

白骨精把全副精神用来打理事业。她们踏实、勤奋，即使只是一份工作，她们也会用对待事业的热忱去经营。她们知道，每天规规矩矩地上下班是不够的。对事业有点野心很好。女人，要用得体的方法为自己争取更多。

六、白骨精每天在进步

身处日新月异的科技世界，不进则会被打回原形。"白骨精"



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

明白这点，所以她们不断自我充实，提升自我的知识和技能。她也许没有天生的优势，但绝对相信后天的创造。所以，男人开始有紧迫感。

七、白骨精的幽默是最大的智慧

阴沉，是内心的病症。脸上的笑容不仅传递着心里的欢愉，也是赠送给世界的一份美好礼物，因为笑容可以传染。没有幽默的态度，不懂得自嘲，心事永远打着死结，拥堵于胸，一生得不到快乐。白骨精需要幽默，知道自我开解，知道原谅，知道轻松。因为，她把快乐放在自己手心，不系在别人的言行上。

八、白骨精追求美丽永无止境

女人贪心，当然，对美一定要贪心。白骨精的美丽不一定天生丽质，但肯定知道如何装扮自己。让每一天的心情跟着衣妆一起亮丽起来。她们美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女人热爱生活与维护自尊的表达。

九、白骨精很酷

妖精指数高的女人遇事冷静，临危不乱。她不愿意因为是女人而享有特权：遇到危情，吓得脸色苍白，痛哭流涕，往男人的肩膀下钻，用眼泪作为捍卫自己的武器。她独立，有头脑，有能耐，可以用智慧，用个性魅力征服危难。更难得的是，她懂得在什么时候安慰男人，并且把男人的自尊照顾得很好，赢得他真心的喜爱。

白骨精的秘诀你看到了吧，并不是每一个白领都能顺利地到达这个阶层。上升到每一个职位都要经历很多的困难和辛苦，成功的背后包括自己的努力和信心。有一句话说得好，不经历风雨哪能见彩虹？

白骨精要经济自立，没银子的女人即使再漂亮，至多是一只花瓶。白骨精骨子里并没有放弃对精致生活的追求，想泡吧、K歌潇洒过日子。城里如今衣食住行哪样不需要钱呢？既然有志要当个狐狸精，那么起码的应酬要有吧？据说喝杯好咖啡就要50元，时尚意识要跟得上吧？一双像样的运动鞋也得700元，出外看一



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

次电影要花 60 块钱，参加一个最普通且有优待促销的健身俱乐部一个月也得交上 300 块钱。至于银子从哪里来，学问多多，可意会不可言传也。这年头啥都能用秤称的，能换钱的东东多去了，歌星十几分钟就能换来 6 位数，教授惊天一脱也拽足了眼球。狐狸精女人既有白骨精的变身换脸术又有狐之魅，则狐子爱财魅之有道，学好狐狸精理论，撒泡尿也可以换来银子的。

白领新贵其实可以依照下列三个步骤，好好妆点一下自己的理财计划

第一步：分析自我财务状况，了解投资属性

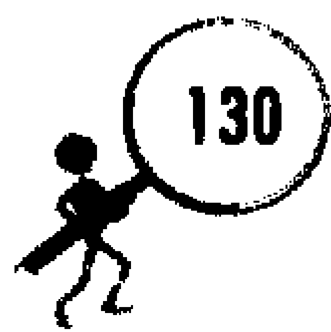
粉领新贵应该要了解自己的投资属性，分析自己能够承担的风险有多高。一般而言，按照风险与报酬的高低，各项投资工具由高至低依序为：股票、债券、定存。因此，投资属性积极的单身贵族可以增加全球股市的投资部位，获取多头行情的上涨空间；而属性保守的女性们，因为目前银行定期存款的利息相当低，不妨增加债券的投资比重，以期能够在有限的风险下，稳定收益来源。

第二步：设定理财目标

单身贵族可以依照自己的理财需求与经济状况，设定理财目标。例如预计五年后储蓄 10 万元的购屋头期款，或是规划三年后存满五万元的结婚基金，都是清楚可行的理财目标。设定目标之后，就可以规划每月应该存下的金额，利用定期定额的方式，将小钱汇聚成一笔可资运用的资金。

第三步：选择方便有效率的投资工具

白领新贵工作忙碌、活动丰富，并没有太多时间注意短期股市变化，因此以定期定额方式，长期投资共同基金最为合适！共同基金采用专业管理的方式，基金经理人及研究团队依据最新的市场状况为您调整投资组合，让您无需费心费时终日看盘，就可以轻松掌握投资标的的获利潜力，是您投资路途上的最佳伙伴。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

时尚白骨精如何积累资本，将来你才不会后悔？

张睿在某外资企业工作两年，担任销售主管的助理。每天进出陆家嘴的高档写字楼，说着流利的外语，并且在事业上也是销售部门的骨干，是时下典型的一名“白骨精”。虽然每月薪金不少，加上各类奖金补贴，年收入在9万左右，但由于张氏白骨精追逐时尚，是个购物狂，容易接受新的消费观念，又常常做出连自己都预想不到的非理性消费，导致她每月的开销非常大。两年下来，也只有4万存款，还不如一位普通的蓝领积累的资本多。

正是看到自己的资本积累速度实在太慢，张睿决定请教理财规划师给自己提提意见，能够让自己的“知本”换成“资本”。希望通过自己的努力让自己不再是月光一族，在保证生活质量的同时也可以有一定的积蓄。

从张氏白骨精的情况来看，有一份有上升空间的工作，并且收入颇丰，但同时工作压力也比较大。需要为今后成家、教育和养老做一定的资金准备。在拥有较高收入的同时，张睿的支出也非常庞大。这使得她需要在开源的同时，更要做好节流。一边是减少不必要的支出，一边是提高已有积蓄的再升值能力。由于张睿正当年，事业上还能有长足的发展，因此她可以选择相对风险较高的产品进行投资，以加速财富的积累。

财富积累四招：

第一，要养成记账习惯

由于张睿的支出很大，养成每天记账、每月核对的习惯，可以帮助她及时发现不必要的开支。其次，预先给自己设定每月的支出计划也能省去重复和多余的开销。此外，她也可以通过减少信用卡额度或是在穿着的搭配上多花工夫，来减少时尚方面的消费。目前很多简单好用的记账软件都可以满足她的需求，有些更是能在智能手机上使用，可以让她随用随记，随时掌握自己的财政状况。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第二，要强迫储蓄

除了要控制自己的日常开支以外，张睿还需要在每个月都强迫自己有一定金额的储蓄。对于这类白骨精来说，最好的方式就是基金定投了。不仅可以在每个月都强行扣除一定的金额以免产生额外的消费，更可以投资到有中长期很好回报的基金当中。这样可以使她既实现了控制支出，又有值得期待的收益，并且在两三年后有一笔可观的储蓄成果。而根据她的收入情况，每月做两支 1000 元的基金定投是比较适合的。

第三，要成立紧急预备金

由于张睿所从事的销售业压力较大，加之外企的激烈竞争，因此对于她来说，建立一个能维持她 6 个月开支的预备金是比较重要的。而目前的两万存款对于她来说还是不够的，那么在短时期内有需要的话，如何巧用信用卡的还款期对她就非常重要了。一般来说，办理两到三张不同还款期的信用卡，在消费的时候选择离还款期最远的那张比较适合。我们可以把还款期贴在信用卡的正面以方便我们选择卡的使用。

第四，要选择适合的投资方式

因为张氏白骨精有一定的承受风险的能力，并且在现金市场对股市持乐观态度的情况下，选择偏股型的基金能有比较可观的回报，加上如今的白领没有更多的时间和精力研究股市，应该说投资基金是比较省心的方式。其次，适当的投资一部分短期人民理财产品或是储蓄式国债也可以分摊一定的风险。此外，有精力的白骨精如果有自己独特的兴趣爱好的话，开一家网上小店也是一个比较时尚的投资方式。

白骨精是时下有一定规模的人群，有着年轻、敢于承担风险并且高收入高支出的特点。他们更注重开源，愿意多做兼职，努力开拓市场，但也更注重享受生活品质。这使他们消费能力很强，在开支方面往往比较随意，没有计划。这类人群首先要懂得节流比投资来得容易，只有先有计划地进行预算，才有资金投入到有



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

回报率的资本市场。化“知本”为“资本”的关键在于有计划地支出，有步骤地投资。

3. 才财兼备

不知道是谁如此精辟地用白骨精来形容楼宇中的丽人们。曾经让孙猴子三打白骨精，也没从中打出个白领骨干精英来。老吴的创意跟现在比起来显然差远了。白骨精美丽多变诡计多端，唐三藏险些葬于其腹成为千古冤魂。而现代版的白骨精依然美丽且诡计依然多端，只是现在诡计成了行于职场的脑力之战，大体跟吃人无关了。正版白骨精不过是个山野妖女，而现代的白骨精最不济也得是个本科学历，更甚者硕士研究生 MBA 也不为过。

白骨精从令人生畏的女人，摇身变成现代生活中不可缺少的丽人风景。远能观近能看，上得了厅堂下得了厨房。只是能降服这帮妖精的人并不太多，所以有不少美丽妖精被束之高阁，落了个高低不就孤家寡人称号。能成精的大多了不得，例如人精。现代版的精们更是好生了得。

穿梭于高楼耸立的宇厦间，白领女性是灰色职场中少有的色彩。良好的教育，熏陶出她们品位不俗的衣饰穿着。以至于大多的时装品牌都以白领为目标，并将她们作为主要培养的顾客群体。因为她们除了良好的时尚品位，还有收入颇丰的薪水支持。而白领丽人的称呼，也是对她们得体打扮的一种誉美之词，而决非真的个个美若天仙。不是说白领中没有美女，只是没你想象得那么美。当然更不是说美丽的女子就天生愚笨当不了白领。而是因为



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

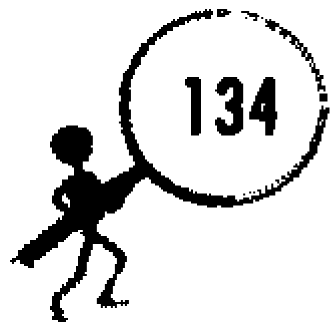
过早的美丽不太让人能成正果。过多的追求者会使人心猿意马，书读到哪个份上便不好说了。没有学历的白领实属罕见，即便貌似也绝非正品。

白领女人是都市女性中相对优秀，更是相对独立的一族。生活重品质重情趣，过得洒脱自如。什么时尚穿什么，什么流行用什么，什么好玩玩什么，什么好吃吃什么。自给自足的经济实力，有着相当独立的生活标准。这一切的一切都是工作压力的极好回报。是许多男人也望尘莫及的。所以，白领们多少都有点心高气傲。这也可以理解，因为她们不用手心朝上地讨生活。

素质颇高的白领们总是给人冷冰冰的感觉，多少有工作本身带来的副作用。生存在男人众多的职场中，职场女性多了男人的冷静与果敢，少了些同性特有的冲动和优柔寡断。毕竟工作不能感情用事，想保持来之不易的职业地位自然小心谨慎。年轻的女孩一个赛一个能干，一个比一个精明。由不得人不快马加鞭地努力。连续的不能升职就是末位淘汰，没有最好的只有更好的。

白领骨干精英就是一个逐步升迁的词组。白领不太多而骨干更少，至于精英就少之又少了。其实精英就已经快接近金领的位置了。如几年前很有名，也令人敬佩的 IT 行业的吴士宏。女性在职场中没有男性特有的优势。男人在职场中人们只会挑剔他的智慧，不太会去注意其他部分。而对于女性却是全方位地评估，从头到脚由内而外。甚至是你稍有不妥的口红颜色。女性的位置做得越高越是高处不胜寒。直到有一天没人把你当女人看，因为你的智慧已经可与男人匹敌。职场女性能做到理性而不失阴柔是种境界，所谓柔中带刚。弄不好工作没力度，过了又难免有男人婆的印记。

白领女性的事业不乏优秀的，只是一说到情感问题就难免坎坷。能碰到彼此般配的男人当然很好。只是平庸苍白的男人让白领们难以忍受。白领女人只求缘，不太去凑和。婚姻最低也是以不降低单身前的生活质量为标准的。否则，免谈。白领女人不将就生活，坚守着自已能感受到的幸福。高雅时尚生活让白领女人



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

少了些柴米油盐的生活味道。

不过我总觉得既然有白骨精，就一定有能降服她们的孙猴子。只是正版的白骨精是被孙猴子打的，现代版的白骨精是被孙猴子来爱的。能征服白骨精的男人前辈子都是孙猴子转世。猫不是都能爱上老鼠吗！

白骨精是时代的产物，更是女性中的优良物种。虽然精们多少有些不食人间烟火。但不是说存在就是合理的吗。妖精有一般女人不具备的东西，更有普通女性具备而自己却没有的东西。人无完人妖精们也一样。别小瞧了白骨精们，不是谁想当就当得上的。哪一个精们不是英语流利思维敏捷，电脑软件熟练于手，专业素质过硬于胸，谈判公关英勇善战。千万别惹白骨精们，她们确实优于常人，如果你不是孙猴子，我劝你还是闪了吧！

白骨精也有很多心事。看看都市白领们的账单就能够晒出一大堆的心事来。

想告别“月光”生活，想每个月的薪水翻番，想告别打工的生涯，想住大房子过舒坦的日子，想睡觉睡到自然醒，想数钱数到手抽筋，想到欧洲旅行……看看身边的这帮单身女孩，稀里糊涂过日子的真是不少……可是这就必须有钱、有闲，所以，先攒钱吧！

发财“四部曲”

“发财”第一步：保守理财，储蓄吧！

精打细算，“月光”变“有产”其实很简单。存钱是会上瘾的，过两天看到存折上的数字没变，就会百爪挠心，于是想尽各种方法算计省钱，自然也就越来越有钱。

“发财”第二步：聪明赚钱，不让分毫！

套用一句很俗的名人名言：“生活中不缺少美，少的是发现美的眼睛。”发家致富与此同理，生活中不缺少钱，少的是发现钱的眼睛。大财难赚，但如何才能做到小钱不断这一点呢？很简



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

单，你一定不要以为只有扔个十万八万才能赚钱，只有不让“小钱”，才能赚“大钱”。比如说：

1. 网上卖二手货。
2. 把 DVD 租出去。
3. 生意做到国外。

“发财”第三步：自主投资，循序渐进！

做“合伙”生意。租花店，加盟特许经营，开美容院，不要想投机生财，也不去冒大风险，资金是一点点积累起来的，这是比较适合初次创业没有大资本，也没有经验的投资者的做事方法。

“发财”第四步：有梦想，但要分析合理性！

假设给你 10 万元，干什么你能发财？如果对房地产市场有一定的了解，10 万元准备用于炒楼，对股市了解可以炒股票，一定要做你自己了解的事情。

不过这里可得千万注意：此类投资属于投机且风险很大的投资，成功可能性只有 50%，要谨慎行事哦。

俗话说，追求美丽和财富的保值增值是女人一生的事业。女人要想给自己一个美丽自信的微笑就要为自己积累一笔财富，同时赢得生活的尊严。强烈提醒广大女性朋友们：女人一定要懂得理财，做一个“才财兼备”的时尚达人。

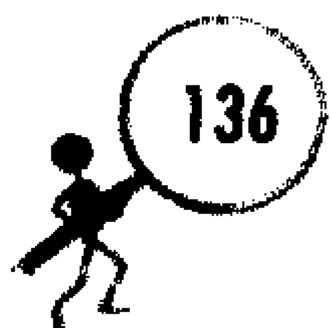
女性理财观念非常重要，处于生命周期的不同阶段选择理财产品种类的配置也各有不同。

不同年龄段的女人要做的不同的事

女人 20 单身型：积累意识当首选

年轻女性一族说得最多的口头禅：“钱不是省出来的，而是赚出来的。”

她们花钱，极为关注自我感觉，只要自己喜欢，哪怕向银行告贷，去花自己还没赚到的钱，那也始终满怀信心。都市里的年轻白



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

领虽然衣着光鲜,收入颇丰,但或许危机四伏:她们整日为工作忙碌,大多数身体处于亚健康状态；更多的时间和精力花在工作上，无暇顾及理财……对此，提醒你们：习惯超前消费的 office 一族，无形中高薪换取了信用卡大额积分，但也变成“月光族”。

真正的白领丽人应在懂得消费的同时更懂得理财。听听理财师的建议：首先每月拿出总收入的 20% 左右，建立一笔应急基金，以应对失业、生病等不时之需。此外，每月还应从收入中拿出 10% 左右配置商业保险，以防因人身意外造成损失。同时，年轻时购买保险，才能享受更低的保费、得到更高的保障。

民生银行的“钱生钱 A 理财账户”和“钱生钱 B 理财账户”是随性花钱的白领一族的理想首选。据了解，该服务是民生银行按客户选定的存款组合方案，自动将客户存入资金由活期存款转为通知存款或三个月定期存款，免除客户在通知存款与活期或定期存款间反复选择及操作的不便，在充分保障资金使用流动性的同时极大提高存款收益率，实现轻松理财。

在基金定投上，银行管道也为白领“减负”。基金定投更是可以平均摊薄成本投资，真正适合年轻一类的懒人理财。

女人 30 女管家型：注重稳健投资

“男主外，女主内”的传统家庭模式下，女性因细心、耐心等往往扮演着家庭“首席财务官”的角色。虽然女管家们大多数精打细算、量入为出、谨慎投资，且听取专家意见，愿意委托理财等优点，但在家庭理财方面也存在诸多误区：她们对于理财没有明确的规划，有时短期内不能用的钱会很随意地用掉，有时会盲目听从旁人的建议，一会儿一窝蜂跑去买股票，一会儿一窝蜂买基金。和单身一族理财不同的是，家庭理财要结合理财目标需求和风险承受能力，讲究资产配置的安全性。

一般来说，家庭的风险管理还是应该以保险和银行定期存款为主要工具。这是家庭理财的防火墙，只有在此基础上进行其它投资理财的规划才是正确的。此外，资产的配置方面，短、中、



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

长期投资中将大部分资金作为长期投资，以为养老补充资金源。基金定投、国债更适合大众家庭理财。各个家庭的经济状况不一样，所以投资品种也应有所不同。

作为家庭中的“首席财务官”，不仅要让消费物超所值，还要保证家庭的资产安全，使其保值增值。而银行作为金融产品最丰富的一个平台，可以满足家庭理财的大部分产品需求。比如，今年因为深受金融危机影响，一些债券类、信托类固定收益理财产品深受投资者追捧，家庭资产中也可以适当配置一些，这些产品投资期限一般为3个月到1年，保证收益的同时流动性也较高，不会影响再投资。

女人40掌门人型：规避风险应为先

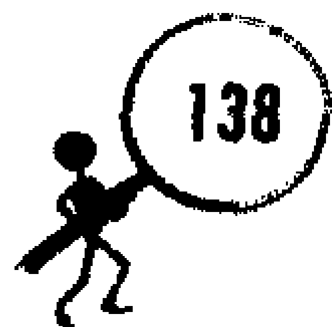
为事业和家庭、亲人和孩子忙碌操劳了大半辈子的女性朋友进入45岁以后，孩子已经成人，家庭也步入稳定阶段，此时可以对前期的财务规划做一次梳理，为老年生活规避风险。

这个阶段应该是保障第一，可以适当地给自己和家人添加一些意外险和医疗险，为以后的养老做好准备。资产配置上还是应以稳健类收益的产品为主，比如国债、黄金等投资品种。如果经济条件允许也可以涉及收藏领域。该阶段的理财是在原有积蓄上资产的保值增值，更多应是以提高生活质量为目的，所以应该是“一边理财，一边理幸福”。

要幸福就要“三打”我们的白骨精，那么，我们又如何三“打”“白骨精”？

当然了，此“打”非棒打而为“打造”，在收集了许多已修炼成精的成功人士的经验后，我们总结出了三招必杀技打造白骨精！向着终极梦想各种进发中这三招说来也容易，就是修身养性长脑子。

先说修身。名言说“身体是革命的本钱”，没有好身体想在职场上拼命也是心有余而力不足。而我们遇到的最大健康障碍就是饮食油腻、缺少运动。对此一老白骨精告诉我平时就多吃些木耳、麦片、洋葱都能缓解摄入的油腻。再就是经常喝酸梅汤，她



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

说酸梅汤里含有花表素，对解油腻也很有效。而没时间运动的问题她也有狠招，那就是弃电梯爬楼梯。想想看，现在哪个写字楼不是 20 多层啊，天然的健身房嘛。

再说养性。天天混迹职场什么人咱见不到，什么事咱碰不上啊，经常就被折磨得一佛出世二佛升天。那怎么办？简单，请默念“世界如此美好，我却如此暴躁，这样不好不好”，无论怎样绝不付诸恶言恶语，实在忍不住了出去跑圈，直到精疲力尽为止。好，恭喜你，忍术你练成了。但光忍也不行，那不被欺负成包子啦？

还有一招就是用最委婉的方式来表达攻击言语，这就叫“四两拨千斤”。

以上两点都练成了，就剩修炼思想了，这也就是花瓶和白骨精的本质区别。外语肯定必不可少，懂点经济学不但能让人肃然起敬，也能给自己好好理财。哲学、文学永远都是聊天的最佳内容，而最重要的是树立与男人平等的世界观、价值观，要知道我们磨练自己、打造自己，甚至不惜重塑自己，最后收获的就是平等！

好，现在你已经是一个百柔百媚、百毒不侵、百炼成钢的白骨精了，职场、情场，想去哪儿就往哪儿冲吧！

虽说如此，但是白骨精们私下还是告诉自己说：“革命尚未成功，同志还需努力……”

在城市里生活的人，有相当一部分是见不到春天的。而在见不到春天的这些人里面，又以白骨精为甚。因为这些“白领＋骨干＋精英”都有些共同特征，比如说忙碌，比如说有车，比如说夜生活丰富等等。

无论在上班路上，或是回家途中，白骨精们完全没有坐在公交车或走在路上的人们来得惬意，或是欣赏路旁花红柳绿，或是观看桥下春江水暖，他们断然是没有这种闲情逸致的，这即便是坐公交或是步行一族的路上“闲情偶得”，白骨精们也“偶得”不了！他们只能双眼紧盯着前方的车屁股，抑或是那几盏指挥着通行与停止的红绿灯，然后呼吸呼吸前面车辆的屁屁，然后握紧方向盘……



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

而办公室里呢，冷色调的环境，加上冰冷的机器和电脑，粉墙厚帘，一派肃静。然后白骨精们伏案而作，一言不发，段子和笑话，那是更听不到的喽，加上那一套套深色调的职业装，若论氛围，要有多冷就有多冷，要有多冬天就有多冬天。

可是春天，总是大面积大幅度铺天盖地地到来，从窗外钻进来，从门缝里溜进来，随阳光扑进来，随风儿飘进来，可是即便是这样，要使白骨精们真正感受到，还是有些难度的。白骨精们将窗帘拉上，以免阳光刺眼；将门关上，以免风儿吹进。反正冬天的空调也适用在春天，所以，即便春天奋不顾身，还是难以打动白骨精的心。

这样过了些许时日，初春变成了暮春，耐不住春光的坚持与执著，终于在一个阳光明媚的午后，春很暖花很开，暖风很熏人时，有些白骨精感受到了春天的气息！于是一传十，十传百，然后他们高兴坏了，原来春天早就来了……

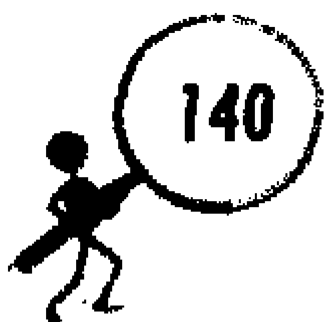
白骨精是怎么知道春天来了的？是因为有一个白骨精发现了她的QQ好友的短信里写着：春天来了，油菜花开了，蚂蚁结婚了，麻雀同居了，溪水里有小蝌蚪啦……

4. 爱情个人空间

我是白骨精。

没错，传说中的那个白骨夫人，就是我。

我是妖精。一个修炼了两千多年的妖精。我已经忘了我的前生，是怎么样出生、生活，又是怎么样死去，变为一具白骨。前



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

世的荣辱或繁华，我已忘得干干净净。我只知道，这一世，作为妖，有一个人，对我来说很重要。

那就是孙悟空。

没有他，就没有我。我有一面魔镜。正是从这面镜中，我看到了孙悟空。我看到他当年大闹王母的蟠桃宴，洒下的琼浆玉液，滴落在我的墓穴里。我，一具白骨，才有可能重新被赋予天地灵气。

孙悟空在天上和天兵大战了十天十夜，天上一日，地下百年。趁这个机会，我修炼了一千年。我已能随意地幻化成人形。我是妖，我无需人间烟火。

而孙悟空，最终被困五行山。

我恨如来。孙悟空在我的眼里，是英雄。我仰慕他。尽管他并不知道有我。我每日从魔镜里看他，祈望有一天，他能知道世上有个我——一个仰慕他的白骨精。

我孤单一人，不，孤单一妖，在这山中又过了五百年。

五百年，多少桑田沧海。

五百年，我陪孙悟空渡过，但他并不知道。五百年满，孙悟空被唐僧救走了。我不再每日看我的魔镜了。我知道，孙悟空已被唐僧引上了成佛的路，他永远也不可能知道有我的存在了。他永远不知，有我，白骨精，默默陪他被压的那五百年。

我认识了另一个妖精。我有朋友了。那是一只狐狸精。她已修炼了好几千年了。她会媚惑人类，吸取他们的精力。

我和她在一起，每日里在山野里游玩。幻化成形，互相比美，互相嬉戏。她只能变幻成已有的人类，比如历史上有名的美女。

难怪世人把美女叫成狐狸精。

但我能变成更美的人。我会画。我会画各样的美女，画得完美无缺。再套在身上，变成那样的美人。

这一点，狐狸精姐姐是很佩服我的。她只能照人样来变，而世上并没有完美的人。

岁月如梭，我已修炼了两千年。但是近几百年来，我越来越



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

觉得自己的法力在减弱。我已经懒于变化了，整日躲在自己的山洞里。

如果你再不吸人精力，你自己就会烟消云散。你不可能这样修到超过三千年，不可能的。她警告我。

我不想成仙。孙悟空不会知道有我的，他的前世今生里都不会有我，我成仙做什么呢？

魔镜里，看不到我自己的前世今生。我是不是再过数百年，就会烟消云散，谁也不知道。

有办法了。她高兴地告诉我。你记得小倩吗？宁采臣为她找来了蓝魔之泪，她就活了。只要孙悟空知道有你，并愿为你流下一滴爱的热泪的话，你就能变成人了。

但这可能吗？

我的魔镜早已告诉我。孙悟空不会再有爱情。因为他为爱伤了一次心。伤他的，是紫霞。况且，他现在已修成正果，他是佛了，斗战胜佛。他心里还可能有爱吗？更何况，是去爱白骨精？

但狐狸精姐姐不死心。她一个劲地对我说，他会爱上你的。你对他一片真心。紫霞算什么？佛祖的一根灯芯而已，染了一些仙气，就算幻化成人，又能美到哪去？怎么比得过你的灵气？别忘了，你的灵气是孙悟空给的。孙悟空见了你，能不爱你吗？

我信了狐狸精姐姐的话。决定为自己的幸福试一试。我知道，虽然两千年过去了，我还是那样地仰慕他，一如从前。

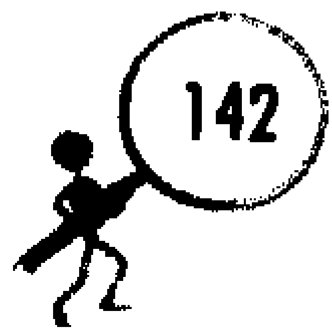
狐狸精姐姐花了近百年的时间，为我找来了一个月光宝盒。这宝盒能使时空前进或倒退。一个人只能用三次。

我只能倒退。去寻找我的机会。让孙悟空爱上我——给一个白骨精一次爱情的机会。

时空穿梭，我和狐狸精姐姐来到了五百年前。

那是西天取经的必经之路。我们在一个山洞中藏身。等着西去取经的一行人。那行人里，有我朝思暮想的孙悟空。

抓了唐僧，就一定能引来孙悟空。于是狐狸精姐姐刮起一阵



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

黑风，抓来了唐僧。但是，我们失败了。孙悟空有火眼金睛，无论我怎么样去幻化，他还是一眼能将我看穿。

我是妖精，白骨精。这是谁也改不变不了的事实。

我跟本没机会看清孙悟空的脸，他便打得我落荒而逃。如果不是狐狸精姐姐找来一具白骨抛下。我怕我是不可能从他的金箍棒下逃脱的。

狐狸精姐姐决定，我们再退回去五百年，赶在他没有炼成火眼金睛之前。于是时空穿梭，我们又退回去五百年。

花果山，水帘洞。孙悟空无忧无虑地在做他的美猴王。我很快地制造机会和孙悟空相见了。

找本大王有什么事?

这是孙悟空对我这个白骨精说的第一句话。无论来来回回了几千年，他的语气依然是那样的桀骜。

孙悟空啊，你可知，我已仰慕了你两千年?

我看着孙悟空，这话在我的嘴里打转，我却不能说出口来。我不知我到底是怎样回答了他。总之，后来，我和他成了好朋友。

接下来的日子，可能就是我为妖的一生中最快乐的日子了。

我和他整日里在山水中嬉戏打闹，尽管我成妖来几乎都是这样度日的。但有了孙悟空，一切便都有了不同，山是那样青，天是那样蓝。我，白骨精，是那样幸福。

我要让你做花果山中最快乐的小女王。

这句话，让我陶醉了好一阵，我甚至于忘了，我回到千年前来的目的。我知道，我，白骨精，已经无可救药地爱上了孙悟空。

但狐狸精姐姐是清醒的。她告诉我，是时候了。再拿不到孙悟空的眼泪，我们就白来了，你就活不成了。

花果山开始张灯结彩，有婚礼要举行。

新娘是我。新郎不是孙悟空。是牛魔王。狐狸精姐姐的安排。她想要孙悟空为我流泪。但事实却没有她想要的效果。

华丽的洞房外，我拉住了喝得醉熏熏的孙悟空。“你今晚真美，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

小新娘。”

“那，你娶我吧。”

“哈哈，我是要娶妻的，但不是娶你，是娶紫霞。天上地下，我就只爱她一人。”

天啊！我倒退了五百年，他难道还是更早认识了紫霞吗？

我呆在原地。我不知要怎么样形容我听到这话的感觉。看着他踉跄着远去的身影，我想，如果我有心的话，我的心此刻一定痛若刀割。

我跌跌撞撞地跑回了山洞，拿起了我的魔镜。魔镜魔镜，你告诉我，孙悟空到底喜欢谁？

五百年前，是紫霞。五百年后，是紫霞。我无法预知现在进行时，现在他爱谁，只有他的心知道答案。

我知道！我打断了魔镜的话。还是紫霞！他不会爱我的！可是为什么？为什么？

魔镜无语。狐狸精姐姐也无语。爱需要理由吗？

需要吗？

不需要吗？

需要吗？

……

我也不知道。没有人会知道。我只知道，我白来了一趟。无论再过多少个千年，孙悟空也不会爱上白骨精的。

那一刻，我只有一种感觉，我不想再回去了，我宁可留在这个时空里，永远做孙悟空的朋友。

你可能失去恋人，但不会失去朋友。我宁可一辈子只仰慕他，尽管仰慕比暗恋还苦。

我用月光宝盒把狐狸精姐姐送回了千年后。我说服了她，然后独自留了下来。狐狸精姐姐也不知道，我在这个非正常的时空里能停留多久。但是我愿意。

我愿意在这陪着孙悟空。在他不知道的情况下，我都陪他被

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

压了五百年。更何况现在，他还说过，我让我做最快乐的小女王。

但是我最后的梦想也被打碎了。当我再一次拿起魔镜，想看看孙悟空在哪时，映入我眼里的，是紫霞。

我早就知道紫霞的存在，但见到她，是第一次。镜中的她，看起来很美。孙悟空抱着她，满脸的笑容。

我忽然感到了酸。一种很苦很苦的酸。我没有心。有的话，可以说，那一刻，心也流了泪。

我想我逃不掉命运了。我是妖，我是白骨精。我爱上了孙悟空，但孙悟空永不可能爱我。

这就是冥冥中的定数。

我打碎了魔镜，我再也用不上它了。

我打开了月光宝盒，但我并没有回到我的时代，没有回到狐狸精姐姐那里。我不回去害人，我回到了我们第一次去的地方，取经的路上。

我，白骨精，在等候唐僧师徒的到来，等候，孙悟空的到来。

没人再帮我抛白骨，我终于死在孙悟空的金箍棒下。

千年前，孙悟空给了我新的生命，但既然他无法爱我，无法给我幸福，我宁可把生命还给他。

于是，世人都知道了孙悟空三打白骨精的故事。但是，没有人知道，曾经，白骨精爱上了孙悟空。

是的——如果一切皆为定数，那就让我轮回……

都说都市“白骨精”难过婚恋关，在这个五光十色的大都会里，许多月入万元的高级白领却常抱怨自己不快乐，虽然他们拥有较高智商，工作上游刃有余，可一旦涉及情感问题，往往显得手足无措。

对于高薪白领面临的恋爱难题，不少网友认为，这与白领们自身有关，估计条件要求也高。对此，网友琴琴坦言，今年 25 岁的她也是一名单身，相貌与工作都不错，对于男朋友当然也有一定要求，“相貌肯定要看着可以，至少不能丑，身高和经济条



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

件也要过得去，当然最重要的是有感觉。”琴琴说，作为现代的新女性，白领女性有足够的能力过高品质生活，而不是依靠对方生存，对爱情品质当然有高要求，婚姻大事不能随便。

“居然带着两个苹果去约会，连瓶水都没买。”网友小朱称，她的一个好朋友很漂亮，各方面条件也不错，在上周经人介绍和一名30岁的白领约会。双方约定在风景优美的浣花溪公园见面，美好的约会就是两个人一人吃了个苹果，这令憧憬浪漫爱情的朋友失望至极。

物质化的社会也使人们在选择爱情的时候不得不考虑更多的现实因素，在这个过程中，人们的择偶心态随之发生了变化，部分人感觉渺茫。

在未婚青年大龄化的趋势下，单身男女的渴婚动机如何呢，对于爱情婚姻的态度，41.8%的人对浪漫恋爱和幸福婚姻有信心，27.8%的人认为爱情可遇不可求，抱有将就居家过日子的心理，而30.4%的人则感觉爱情难求婚姻渺茫。

对于自己想要什么样的爱情和婚姻，绝大多数人有比较清晰的规划，并努力实现着这样的构想。在具体的择偶要求方面，21.5%的人选择注重对方长相身材，12.8%的人看重对方的家庭和教育背景，11.6%的人认为学历非常重要，在这一点上女性比男性的要求更严格。10.4%的人重视对方的工作性质和收入，4.6%的人将地域归入重要的考虑范围，39.1%的人认为性格脾气最重要。

现代白领的交友方式有了更多选择。50.3%的人倾向于通过朋友介绍，选择通过网络征友的达到19.4%，另有部分人选择通过婚介机构或其他途径。具体到对网络征友的看法，15.7%的人持否定态度，49.2%的人表示赞同，认为是不错的交友方式，也有35.1%的人表示不排斥，但比较犹豫。

网络也整合了多元的交流方式，在与异性的交流中，尤其是通过网络认识的朋友，在首选的交流方式中，61.8%的人倾向于用网络即时通信工具联系，9.7%的人倾向于使用电子邮件，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

21.8% 的倾向于短信联系，而 2.8% 的人倾向于直接见面，3.9% 的人则首选电话交流。

在一些曾比较有争议的问题上，当今中国白领摆脱了传统的观念，呈现出更为现代以及理性的认识。关于“女追男”问题，66.1% 的人认为很平常，而持保留意见的人当中，认为女性应该矜持的男性占 12.3%，女性占 46.3%。有关双方收入女高男低，83.2% 的人认为不构成爱情婚姻的障碍。关于优秀女人难嫁的问题，58.5% 的人认为是由于女性自身眼光太高，31.8% 的人认为是由于男性的偏见作怪。而面对熟男大行其道的现象，51.2% 的人认为是女性功利地考虑男性的经济基础，选择由于阅历赋予人格魅力而有吸引力的人占 34.4%。

根据以上分析，当今中国白领婚姻交友所呈现的特点总体仍是良性的，但是现实的因素导致了白骨精们对爱情婚姻或积极或消极的态度。

歌手林忆莲的一曲《爱上一个不回家的人》，曾经唱出多少女人的激情遭遇。然而，丰姿绰约的金小姐却偏偏爱上一个“要回家的人”。

下班后，金小姐请他喝咖啡，时间刚过 9 点，他就急着回家：“不好意思，时间不早啦……”

周末，金小姐约他听音乐会，他又抱歉道：“不好意思，我太太有点感冒。”

金小姐感慨道：“这样的男人之所以优秀，往往是因为绝对忠实于太太，不轻易感情走私。”所以，她知道自己单方面投入，注定是一个无言的结局。

尽管那位“要回家的人”不解风情，但金小姐对他无怨无悔，反倒十分欣赏他那股子保守劲儿以及对家庭的责任感。金小姐顶讨厌那些“不回家的人”。她说：“我最反感那种一见漂亮小姐就‘痛说革命家史’的男人，把自个儿的老婆数落得一无是处，然后给你送花，请你吃饭，没完没了地给你打电话……没劲！”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

白骨精没时间谈恋爱

樱子是一位“工作狂”。在某种程度上说，爱情似乎也是她的一个项目，需要一定的时间投入。樱子今年已届30，但在她目前的计划里，爱情依然排在工作之后。她说：“我每天的工作日程排得满满的，实在没时间，也没精力谈恋爱。为了工作，只好忍痛割爱。”

当然，樱子小姐也承认自己患有“婚姻恐惧症”。她说：“一旦结婚，你就不得不陷入柴米油盐酱醋茶的麻烦之中，与双方父母、亲戚之间的礼尚往来也叫人头痛。”

近年来，一些市场反映敏锐的商家迅速瞄准单身女郎这一极具潜力的消费群，积极围绕单身理念开发新产品，比如单身公寓、小丽人洗衣机、小王子冰箱……宁波欧琪厨具有限公司最近甚至还推出了一套“单身贵族”牌迷你厨房系统。

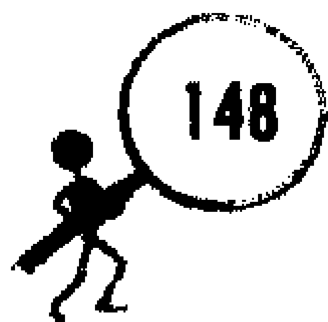
白骨精的新同居时代

进入90年代以来，城市流行“试婚潮”。据说某小姐填写一份个人情况登记表时，在“政治面貌”栏填“白领”，在“民族”栏填“贵族”，在“婚姻状况”栏填“试婚”。

不过，现在许多白领丽人同居，却并不是在试婚，因为她并不打算和对方结婚。

吕小姐大学毕业后，一直处于流动状态：成都——重庆——珠海——广州。她说：“由于事业发展的需要，我不可能长期在一个城市，所以无法承担固定的婚姻关系。”吕小姐坦言目前有一同居男友，但她指出：“我们之间只是一种性友谊，双方达成共识，把关系定位在性伙伴之上，然后各走各的路。”

吕小姐的个人计划很明确：明年准备到北京读MBA，然后在北京发展。而她的男友则准备未来两三年内拿到CMB证书，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

然后争取进入公司的香港总部。所以，他们只能像某种手表广告说的那样：不在乎天长地久，只在乎曾经拥有。

白骨精也当“姐姐你坐船头”

可能是“爱情鸟”飞错了地方，如今的青春少女疯狂地迷恋于 30 岁以上的成熟男人；而同样的，一些很酷的英俊男孩亦对 30 岁以上的成熟女性情有独钟。

安安就被一位小她 8 岁的大男孩穷追不舍。安安最终接纳了这份“姐姐你坐船头、弟弟我岸上走”式的爱情。她说：“被一位兄长似的男人呵护着，固然是一种幸福；呵护一个小弟弟般的男人，也是一种幸福。”

白领丽人是市场经济时代脱颖而出的一个新群体。她们受过良好的高等教育，具有出色的工作能力，拥有较高的社会地位和经济实力。她们对男人的依赖程度几乎等于零，因而在爱情的选择上也赢得了更大的自主权。

5. 原来都是演员

每天忙忙碌碌小资端庄作白领状，这才是你希望的生活。你是个品位颇高的精英主义者，养老院游乐场一样的城市肯定都和你八字相克。精致的城市和忙碌的气氛能让你全身肌肉紧绷起来，随时进入兴奋状态。不过这种矫情的态度，多少有些装腔作势的嫌疑。这些城市里人们的生活似乎都像演戏一样，是做给别人看



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的样板，不过既然你适合也习惯了这种随时摆Pose的生活，这就是白骨精们的“演员”态度。

都说人生像演戏，人的一生确实就是扮演各种角色的过程，关键是把握好各种角色在时间和内容上的平衡。

在湖南卫视金鹰剧场热播的电视剧《金枝欲孽》中，五位宫女尔虞我诈，使尽各种招数来争得皇上宠爱。记者总结了宫女们惯用的一些招数，并咨询了山东省著名的职业指导专家赵亮。赵亮认为，五位宫女机关算尽、勾心斗角虽然使《金枝欲孽》颇有看点，但这些古代宫女争宠的手段并不值得现代办公室女性效仿。《金枝欲孽》可不是白领丽人的“兵法”。

1．结成同盟

《金枝欲孽》从选秀女进宫开始说起，众秀女各个揣着不同的目的踩倒他人，让自己脱颖而出，而秀女中心机最深者莫过于尔淳。

尔淳的最大障碍是名为玉莹的秀女。玉莹天生丽质，遭到众多秀女的嫉妒。为了排挤玉莹，尔淳表面与玉莹结盟，以减少对方对自己的怀疑，但暗地里，她却与带着相同目的进宫的其他两姐妹联盟，设计各种圈套陷害玉莹，寻找各种机会不让玉莹接近皇帝。

职业指导师分析：

国家职业指导师“照亮前程”职业规划俱乐部的赵亮说，其实现在任何一个企业里都或多或少地存在着同盟。这种同盟在现代企业管理中叫做非正式组织，它是和作为正式组织的企业相对而言的。这些非正式组织中的头目在企业里，职位可能并不高，但他们在这个组织中的地位却很高。

赵亮说，如果非正式组织和正式组织的目标相同，那么非正式组织的形成对公司的发展是有利的，否则相反。因此企业领导

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

者一定要善于引导非正式组织，使他们的活动控制在公司的规章制度允许的范围内。

2. 巴结权势

《金枝欲孽》中的争斗是从众秀女阻挠相貌出众的秀女玉莹面见皇上开始的。玉莹是一个表面温柔大方，但笑里藏刀的女子。她虽然心机不浅，但终因势单力薄落入圈套。装病，自然是躲过浪头的良策。装病也要机缘巧合，有人从中协助方能实行。伙同尔淳让玉莹落入圈套的孙太医，此刻反而成了玉莹的贵人，而深谙后宫规则的宫女安茜也与孙太医一道，和玉莹结为同盟。

此时宫中最得势的是永寿宫的如妃娘娘。为了与如妃娘娘一争高低，这个三人同盟选择了如妃的死敌皇后，因为皇后是后宫中最有权势的人。三人找机会在皇后面前表忠心，很快取得皇后的信任。玉莹终于在众多宫女中崭露头角。

职业指导师分析：

赵亮认为，靠巴结公司的领导获得成功的人，他们的成功都是暂时的，不会久远。在现实生活中，确实有些人通过各种手段，甚至是不正当手段，巴结上层领导。他们的这种做法违背了组织的规律，打破了组织的规则，也有碍形成正确的道德规范。所以巴结权贵的做法应遭人唾弃。毕竟，一个人在职场的成功不能仅仅依靠巴结领导来获得。

3. 逢场作戏

在《金枝欲孽》中，几位宫女勾心斗角，费尽心思。这其中自然就少不了逢场作戏这一招。

在第十二集中，安茜明明看到孙太医就在尔淳的床上，并身受重伤，但面对前来搜查的人，她还是选择了包庇。她和尔淳、



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

孙太医合作演了一场戏。这三人中，演技最高的莫过于尔淳。虽然当时情势危急，但她临危不乱，甚至对前来搜查的人恶语相向，气势上一点不输与对方。此外，皇后和如妃两人的对手戏就更多了。为了把如妃送入冷宫，皇后害死了如妃身边和护军私通的宫女，栽赃嫁祸于如妃，并在皇帝面前，演起了为皇帝捉奸的戏。

职业指导师分析：

赵亮说，某种意义上来说，在职场中逢场作戏是不可避免的，就看是为什么而秀了。如果是为了工作，那没什么好说的，领导也希望你能秀得好些。但是如果为了掩饰自己的错误、缺点、过失而逢场作戏，那就不受欢迎了。

不过，掩饰自己是每个人的本能，但是是否讲诚信，牵涉到个人的道德问题。只有讲诚信的人，才更容易在职场中获得良好的人际关系。

4. 软硬要挟

人在江湖，身不由己。人在后宫，为人处事更应小心谨慎。一旦留给对手把柄，就有可能使自己陷入被动。

孙太医在《金枝欲孽》中是个很重要的角色。他虽有才华，但在许多人眼中也只是一枚棋子，就算他再聪明，也抵不过如妃软硬兼施的要挟。在这部戏中，宫廷里每个人都有秘密，天下没有不透风的墙，秘密也总有可能被人揭发，成为对手对付自己、威胁自己的暗器。

职业指导师分析：

赵亮认为，因为职场竞争关系的存在导致了有些员工实施“软硬要挟”的伎俩。这种拿着别人的缺点、把柄、死穴当令牌，威胁别人的做法是不可取的，这样的职场关系也是不正常的。

赵亮说，一个人在职场的成功不仅仅是指他的财富有多少，还包括良好的人际关系。一个处处搜集别人的弱点，处心积虑威

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

胁别人的员工是不会拥有和谐的同事关系的，也没有一个健康的工作心态。

5．铤而走险

在《金枝欲孽》中还有一个小人物孔武。他一心只想出人投地。起初孔武在皇宫里只是个苦力，为了引起宫中人的注意，他想出了妙计：暗中火烧皇宫中供奉祖宗牌位的祠堂，再冒死冲进火海抢出牌位。孔武因此立下大功，荣升为宫内护军。但这个小人物也许并不知道，自从他进入后宫的那一天起，他在紫禁城内的命运就已经由不得他做主了。

职业指导师分析：

好胜心强的员工喜欢在自己从事的工作中铤而走险，他们处处表现得争强好胜，受不得一点委屈。赵亮给很多人做了多年的职业规划，他说，性格是一把双刃剑，作为公司的领导者应该善于利用这些具有强烈好胜心的人。否则，他们很可能会因为这个性格弱点而走向急功近利，通过一些非正常手段，甚至是违法的手段达到引起别人注意自己的目的。

赵亮提醒具有这种性格的员工，一定要有长远眼光，要为了自己职业的长远利益慎重行事。一时的铤而走险获得成功后，可能会让领导一下子记住你，但是这并不是长久之计。干工作要踏实，要有耐心，事业上的进步应该是循序渐进，而不能大起大落。

真实的案例在生活中也是多多：小马是个真诚而善良的青年，工作起来有股钻劲。可领导最近却找他谈话了，提示他：“以后哪怕是你不满意的，装也要装一下啊！”小马感到很郁闷：“这不是逼着我逢场作戏吗，我更愿意把真实的自己袒露给领导，这恰恰是我对领导的尊重。”从此，小马打心眼里觉得领导不懂他，慢慢开始在工作中轻视领导。领导也觉察出了，经常冷遇他，或把一些棘手的事丢给他。小马最后只好辞职离开了。



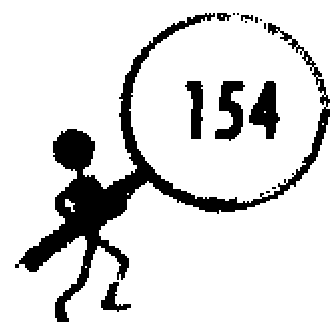
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

上海林紫心理咨询中心的资深心理咨询师林紫说，不仅新人职场的年轻人，许多有资历的职场人士也常受困于这种“作戏”心态,但又要勉强为之,心里很累。这时就需要调整认识。职场中，大多数人际关系只是工作关系，因为没有时间去建立我们追求的安全的人际关系，也没有精力去经营，所以会“作戏”。

过分要求人与人之间的真诚，像案例中的小马，其实是小孩子对父母的人际模式，因为父母认为只要诚实就是好孩子。但在社会人际交往中，模式变了。当我们有了社会角色后，社会就对我们的角色有所期待，因此要有选择地行事，这才能体现出尊重。如果把家庭关系模式用到单位，就是打破了角色期待，领导当然会不舒服。

如今的社会，人与人之间的不安全感在增长。为了生活与工作的便利，需要建立一定的人脉，但在交往过程中又怕受到伤害，因此产生出心理保护机制，是正常的。我们可以有选择地对待各种关系，避免过多的情感投入，保护自己。但如果始终如此防御，那就是“人格面具化”了，说明这个人内在的不安、焦虑、压抑情绪过多。人际关系的实质是自己与自己的关系，自我接纳程度低，就不敢表现自我，所以要伪装、要演戏。

据林紫介绍，“作戏”有四种情况，需要区别对待。第一种是近期内才出现的，表现为只有一个人的时候才放心，跟谁打交道都没有精力，需要刻意去装，可能是抑郁的表现。第二种是长期以来都这样，比如说一个记者性格很内向，每次采访回来都有挫败感，这是明显的性格与职业不符，要考虑换工作。第三种是有社交恐惧症，害怕与人交往，所以在不得已非要跟人交流时，就会逼自己装。第四种是总有一种内在的孤独感，他希望自己能百分百地被外界接纳，但又总觉得找不到知音，于是只好接受这种孤独感。人的内心世界中总有一部分是无法被百分百地了解和洞察的，应该容许自己有这种感觉，这并不是错，需要调整自己对这方面的认知。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

“作戏”是很累的，如果长期活在这种面具下，会更疲惫。林紫说，如果一个人感到很累了，说明他的支持系统是不良的，他应该检视自己的人际关系。如果每个关系都带着功利，则是忽略了内在情感的需要，应探求一下自己这方面的需要，去满足它。人有不同层面的需求，而“作戏”只满足了一种需求——功能性的需求。人应该在家庭、亲友中学会体验和满足情感需求，这样才能平衡人格，在“作戏”之外减少空虚感。

如今，职场的竞争是越来越激烈，职场人的压力也越来越大，与此同时，职场人面临的问题也越来越多，越来越复杂。

近期，上海向阳生涯管理咨询有限公司的职业规划专家在咨询中发现，如今，许多职场人的问题不再是单纯的职场技巧问题，甚至很多问题的起因和作用结果并非在职场上，而是在日常生活之中。这是为何道理呢？

原来，人生活在社会之中有着许多身份，即便是同一个人在不同的环境下身份和角色也完全不同，比如工作中的职场角色，你也许是秘书也可能是经理；生活中的家庭角色，你也许是父亲同时也是儿子……每一种角色所承担的责任和所发挥的个性是完全不同的。如果把人生比作一场戏，那么一个好的演员，理应分清各个场合和身份中自己所扮演的角色，并去发挥这个角色所特定的个性，如职场领导人的果断干练或是家庭中妻子的温柔和体贴。

但是，问题出在，随着社会生存压力增大，不少职场人开始混淆自己的职场角色和家庭角色，甚至在很多场合下难免将工作表现带入家庭，或是将家庭表现带到工作之中。于是，各种矛盾应运而生，难以避之。

三大法则平衡工作与生活

别忘了让妻儿感受到家庭的爱

案例一：王先生，35岁，某外企上海公司负责人



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

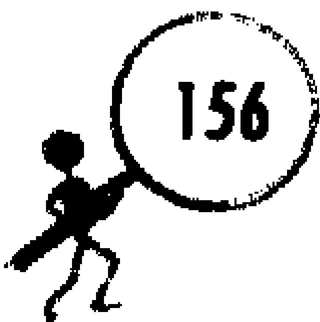
已是某外资公司上海分公司的负责人的王先生，在事业上可谓是一帆风顺，节节高升。由于工作关系，王先生常常要做“空中飞人”，在国内外“飞来飞去”。

多年忙碌的工作状态和习惯使王先生的性格也逐渐偏向强硬的一面，甚至很多时间在家中也开始表现出公司里习惯性对人发号施令的一面。逐渐地，他对家庭的照顾越来越少，即便在家里，也很少与妻儿沟通，更多的情况下，都是以命令的口气向家人交代各项事宜。慢慢地，工作中意气风发的他，与妻子和孩子的情感生活上却出现隔膜：妻子与他感情淡化，婚姻危机一触即发。与此同时，儿子由于长期缺少父爱的关怀和引导，在心理上也有所变化，从而成为了学校的问题人物。

家庭问题给王先生带来的压力已经远远大于事业。此种情况的出现，王先生感到非常困惑。当初原以为事业上的成就能够为自己造就美好家庭的梦想，俨然被现实破坏了。无奈的王先生只得向专业人士请教，很希望能够获得一个两全的方案。

事业上有所突破的王先生在家庭生活中却没有取得理想成绩，很大程度上就是因为他混淆了职场角色和家庭角色，他始终把工作放在第一位，不仅把工作带回家，更关键的是，在家庭之中他依然无法褪去工作状态中的角色。如此这般，与之生活的妻儿就难以感受到丈夫的体贴与父亲的慈爱，难以感觉到一个家庭所需要的温馨了。长期下来，一个完整的家庭体系的平衡遭到了破坏，因此压力就应运而生。如此发展下去，很难保证王先生在事业上能够全身心地投入，估计很快会造成对工作的影响。

其实，在事业和家庭上，两者并不矛盾，可以兼顾平衡。就重要性而言，两者应该是等量的。盲目的追逐前者很容易造成对后者的脱落、脱节，反过来看后者一定程度的脱落、脱节也会为前者带来一定的反作用。经常站在事业上看家庭，不如从家庭的角度去看看事业。设想建造一个完美氛围的家庭同时，互补地用这种氛围去对待事业，让家庭成为事业的后盾。向阳生涯职业



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

规划专家建议各位职场中人：在忙碌工作的同时，适当地释放自己。抽出空余的时间去享受一下家庭所带来的温暖，精神享受的同时，事业上各方面带来的压力感也会有所减退。自我的身心进一步得到调节，站在家庭的角度，一个好丈夫（或好妻子），好爸爸（或好妈妈）的形象也会俨然而生。

别让骄纵成为事业发展的阻碍。

案例二：陈小姐，某名牌大学毕业，工作不到两年。

生活中逍遥自在、性格张扬的她却始终没能找到一份安定的工作。两年内曾应聘到 5 家公司上班，然而每次结局都是和上司或者同事闹翻了，最后不得不离开原来的公司。

如今 25 岁的陈小姐一直在工作上无法获得稳定感，随着年龄的增大压力逐渐倍增，危机感缓缓而来。究竟是什么样的原因使陈小姐出现如此现象呢？

根据对陈小姐的调查发现，生活中的逍遥自在养成了她对于一切的养尊处优。幸福家庭所带来的安全感逐渐延伸为一种安逸。一旦踏进竞争角逐比较激烈的工作环境，平时过多的安逸造就了工作上的负面发展，原本的稳定感在工作上荡然无存。与此同时，从小养尊处优的生活造成了她性格上的任性和骄纵，和别人一句话不合就会翻脸。一般情况下，很多人即便生活中个性很“放肆”，但在工作中会有所收敛；然而，陈小姐在工作中还是一贯“大小姐”的脾气和作风。问题也就出现了。

其实，关键还是合理的自我调节，“扮演”好职场应有的角色。陈小姐身上的“毛病”是不少安逸性人群所有的：一定程度的以自我为中心，无法良好地转换心态，工作中懒散、缺乏责任感。因此，无法适应的竞争性工作造成的压力直接影响了事业上的举足不前，更无法得到上司的委任重用。向阳生涯职业咨询专家建议：如能合理地调节自己，逐步适应工作中可能因个人方面所带来的压力感，把生活中趋于完美的安逸转变为减压的动力，一定程度上会对原有的工作瓶颈有所突破，工作上有必要明确自己的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

目的性，渐进地让事业成就转变为家庭安逸的保障。

结合自身，大步走出事业与家庭关系的迷宫

从国家和政府“兴女学”便可看出，事业型女性正异军突起。凭脑袋竞争生存使得这个社会中的角色开始不再严格区分男女，而是适者生存。于是，无论男女，只要是职场中人，都开始面临“家庭与事业孰轻孰重”的问题，甚至“回家还是工作”困扰着不少的女性职业人。

根据近期向阳生涯针对这一问题的网上调查，以下四大观点高居榜首：一、一个负责搞好小家，另一个就去建设国家；二、让想工作的人工作，让想回家的人回家；三、就“全职太太”而言，也可看成一种不分男女的职业；四、回家并不是畏惧而是另一种保守。

事实证明，可以拥有事业的人也可以同时拥有美好家庭。只有对生活充满热爱，对工作富有激情的人生才是完满的人生。无论男女，关键在于，我们对物质生活以及事业感情的态度和满足以及自身在角色扮演中的技巧和成熟程度。

每个人每个阶段的目标不同，对于事业和家庭的次序亦有所不同。综合起来看，家庭是事业的后盾，事业是家庭的保障；适当地结合，事业与家庭之间的迷宫并不是不能攻破的。领会各种角色的要义，努力做一个“好演员”，游刃于职场与家庭之间自然是成功的不二法门。

在《喜剧之王》这部电影中，里面的主角尹天仇更是星爷成功道路上艰辛的真实写照，他每每受挫，却始终对别人说“其实我是一个演员”，时刻激励着自己，为证明自己是一个演员而努力着，奋斗着！

想象我们是不是也该像星爷学习：其实我是一个演员，而且我们是像星爷一样努力奋斗成就理想的一个好职员、一个“好演员”！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

6. 困惑

感情困惑：一个人的路能走多远

男朋友女朋友换了一打又一打，就是不知道哪个最爱自己哪个是自己的最爱；工作换了一次又一次，就是不知道哪个自己最喜欢哪个自己最擅长；城市和住所换了一处又一处，就是不知道哪里是自己的归宿哪里是自己真正的家……

他们是新潮一代的都市白领，领导着潮流，却又被潮流所裹挟，在城市的上空，频繁地变换着季节的颜色，拍打着自由而落寞的翅膀。他们是令人羡慕的一群，较高的收入，较低的工作稳定度，开放、自由、神秘，频繁地变换着工作和异性朋友，又似乎永远是那么一种鹤立鸡群独来独往的单身贵族。他们近乎狂热地追求刺激、快乐和成功，暧昧的城市灯光下，映着他们怎样的脸、怎样的心？

早春的三月里，一张情绪激昂中掩不住疲惫和沧桑的脸。

“为什么还不结婚？”

“还是不结婚划算。明白地跟对方说自己不打算结婚，家里也没有个可以辜负的人。不必有人格道德的分裂，也不用欠下任何人的债。”

跟我说话的人，其实也已经不算小了，三十好几，正是男人最有魅力的年龄。这真是令人侧目的一群，自由、开放却又真诚，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

不狡辩、不虚伪，甚至不拒绝“一夜情”，因为率性而为和某种程度上的成功而有魅力，因为坦率真诚而不必背上心灵的枷锁。

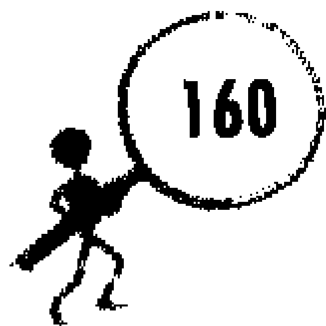
但我却要说，倚红偎翠灯红酒绿的丰富生活，掩不住他们心灵的孤单与寂寞；在频繁交友的背后，却是人与人之间心灵无法融入的疏离与隔膜，地铁中一张张一晃而过的脸，说到底只是一朵朵灿烂无比却又脆弱的鲜艳桃花；在不断地追求高薪频繁换岗的道路上，是越来越迷失自己原本应有的方向；在一步步迈向成功的旅途中，幸福则有可能越来越远越来越无从把握。

这一切，恐怕都只是因为我们太在意成功了！在追求成功中忘了自己原有的幸福和成功，同时也忘了自己应尽的责任和义务。他们常说：工作的压力太大了，不敢成家，不敢生孩子。其实，这恰恰是他们逃避责任的遁词。因为对于绝大多数平凡的百姓来说，他们已经是成功人士。但是他们自己处在成功人士之中，所以还要不断地追逐更大的成功。

的确，他们可能很忙，但正是他们舍不得留下一点时间给自己、给自己的父母孩子以及自己所钟爱的人，所以他们就显得越发的疲惫越发的忙。他们的道路只有奔驰，却没有风景。他们所享受的异性快餐和文化快餐，说到底，都只是为了唤醒工作和生活的激情。因为他们太疲惫了，疲惫得失去了对生活的感悟、对幸福的敏感和对自己能力和兴趣的轻松掌握。这些年我们每个人都经历了巨大的变化，有的人发达了，活得很滋润，有的人止步不前，活得平淡，但内心世界却又是另一番景象。

所以，试图以他们为榜样的后来者，可要自己想清楚了：内心的宁静，本真的追求，可能比世俗的成功更重要。因为幸福和快乐，都不以成功为依据。成功只是结果，快乐却是过程。这个世界总是这样，除了互相羡慕，还是互相羡慕——自己拥有的，从来不珍惜；只有缺少的，才是最好的。人生苦短，来日多长？

更重要的是，一个人，当他勇敢地承担起责任的时候，他才真正显得高大而美丽。任何时候，我们都不应该忘记自己对家人



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

应尽的责任和义务。人的年龄是无法逾越的，该读书的年龄就要认真读书，该结婚生子的时候就要结婚生子。时间才是最无情的刀子，我们既不应该预支未来，也不应当把责任不断地往后推——那样等于永不承担责任。那样终究要因愧对父母家人而后悔。

还有，无论何时，成功的永远只能是少数，一旦你青春已逝而又成功不再，再来重拾昔日丢弃一旁的爱情、家庭和幸福，你又将用什么将它拾起？古人言“成家立业”，不说“立业成家”，想必其中有现代白领也参透不了的深刻道理呢！

新一代的白领，何时才能在都市中找到自己真正的归宿？！或许参透了其中道理，就能够不再孤独地游走在复杂的空间。

职场困惑：为何感到怀才不遇？

在职场上总有这样一类人，他们有令人羡慕的天赋与才华，却总是在碌碌无为的工作中焦灼不安，他们觉得自己是千里马，却总遇不到真正赏识自己的伯乐，空有满腹经纶，只能无奈于“知音少，弦断有谁听”。他们的发展空间在哪里，又如何施展自己的优势呢？

案例：陷入跳槽的怪圈

在读书年代，Tony 可谓是一帆风顺。他从重点高中毕业后，考入一流学府的热门专业。一直被大家羡慕。但这些本该有的优势，却没有在择业时派上用场。

Tony 进的第一家公司是一家初创不久的 IT 企业，作为一名在研发上独具天赋的人，Tony 发觉公司的很多做法都不科学，人员水平普遍低下，他便对公司再无好感，因为他学不到自己希望学到的东西。

在有了这样一个不成功的一年工作经验后，Tony 跳槽去了另一家 IT 企业。但 3 个月后，他发现这家公司在实质上跟上一家一样，而且似乎比那家更糟。屡受打击的 Tony 发现自己掉入



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

了一个怪圈之中。看着以往的同学在大企业中做得有模有样，拿着比自己多几倍的薪水，前途也很光明，他觉得真是怀才不遇。

专家建议：树立信心规划好职业

1. 充分利用职业方向和个人资源

职业顾问根据 Tony 从高中一直到现在的经历分析，指出 Tony 最大的失误之处在于没有充分利用他的资历去赢得好的职业机会。因此 Tony 首先要树立的职业理念是：事在人为。高层次的公司是 Tony 人生职业规划的起点，必须树立这样一个信念才能获得一个成功的职业生涯。

既然是研发类型的人，就必须在理论和技术上去提高自己的职业含金量。什么地方能提供这样的机会？无疑是参与到大型的项目中，进入一支优秀的团队，在一群高水平的老师指点下工作。由此看来，可供 Tony 选择的路有两条：一个是进入一家有相当技术底蕴的公司；另一个是进入一家一流的国际学府进行深造。

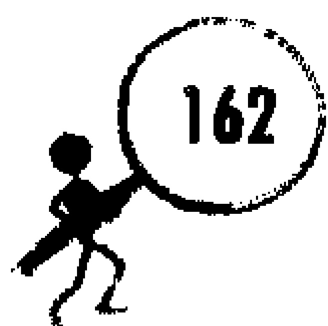
2. 获得学术资本

考试是 Tony 的强项。Tony 大学毕业才一年，选择再深造是条不错的出路。当代 IT 行业的技术类高层人物或领军者，都是高学历人才。如果 Tony 把他们定为一个长期（10 年以上）的职业目标就会发现，去获得这样一个学术资本是非常必要的。纵观 Tony 的经历，他在 IT 行业的经历明显不能满足他未来的发展目标。而 Tony 有很好的学术天分，他的名校背景又可以提供一个相当好的支撑，为什么不充分利用这些已有资源，为自己谋求更高层次的知识呢？

3. 重树信心

Tony 对前途感到彷徨，经常抱怨命运不公。信心缺失已着实成为他求职路上的一个障碍。这无论对他现在的求职或者是其他方面的生活，都会造成不小的影响。

其实很多人都有暂时性的抑郁或不得志，职业生涯在缺乏规划的时候尤其如此。Tony 毕业才一年，尽管这一年中他的工作



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

很坎坷，不像他的同学们那样顺风顺水，但 Tony 有 10 多年的成功求学经历，在这期间积累了一定的知识和技能，只是没有在职业上得到开发而已。

有没有必要为了这一年不成功而抹杀十多年的成功呢?

当然是没有必要也是不应该的。所以专家认为 Tony 并不是不成功的人，更不是没希望取得成功的人。他应该有充足的信心来面对未来几十年的人生职业旅程。

4. 主动把握职业方向

Tony 的职业气质属于研发类型，他是那种对事物有独立见解，并敢于发表言论的人。Tony 并不适合长时间、频繁地与人打交道，他与别人说话时常过于敏感，会导致情绪上的波动，影响到沟通质量。他适合的职业类型倾向于 IT 工程类、软件开发类、金融研究类或者学术机构类，而纯粹的商业类工作并不适合 Tony 的个性。

专家认为，Tony 的职业方向并没有选错，只是在毕业后一直没有进入一家规范的公司，也没有获得一份长久而可持续发展的职业，以至于在毕业后的一年中，职业含金量一直没有得到正常的提高。

在如今竞争激烈的职场环境中面对着工作经验至上的企业选人原则，Tony 的确面临着人生的一大抉择：要么平庸地在普通小企业等待奇迹发生，要么主动把握自己的职业方向，跳出现在的职业泥沼。

专家忠告：天高任鸟飞

专家指出，在通向职场的道路上，像 Tony 这类“怪才”在经历一些不如意之后，往往会陷入心理上的怪圈，求上不足，比下有余，从而迷失前进的动力，在平庸的岗位碌碌无为，不仅浪费了自己的才华，也耽搁了职业生命。

怀才不遇并不可怕，可怕的是丧失了上进心。确定好自己的定位与制定长远的职业规划是第一步。充分利用好自己的学历资



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

源，甚至追加对学历资本的投资，都是为了实现职业方向必须做好的功课。

永远要充满信心地面对各种挑战，信心来源于对自己正确的认识和充分的准备。这些每个人都可以去做，并且是能够做得到的。关于简历包装与面试技巧便是这些眼下就能做好并提高自己信心的好办法。总之，是金子总会发光的，相信自己能够走出迷津，也要相信在职场上永远是：天高任鸟飞。

据一份白领健康调查报告显示，现代白领普遍面临“亚健康”和“低心理商数”双重健康威胁。白领们“心理商数”普遍偏低，易出现紧张、恐惧、忧郁、强迫、焦虑、敌对、偏执等情绪症状。

61.9 分——这是 5000 多名白领对自己过去一年的职业满意度评价。在这项日前由智联招聘实施的调查中，每位受访者需要从包括归属感、发展机会、人际关系、身体健康等在内的多个方面，通过 20 个问题评价自己在过去一年里的职场生活感受。

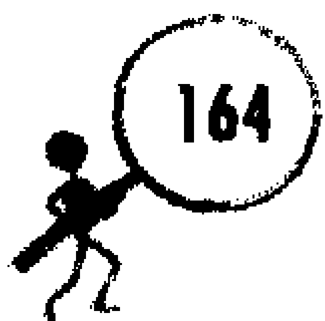
调查发现，对于大部分职场人士而言，2006 年获得的成长感与归属感是他们最满意的。其中“我得到了晋升的机会”获得了最高的认同，平均得分为 3.68 分，排在第一位。

“我得到了培训的机会”（3.53 分）排名第三。在归属感方面，“在公司里我有在家一样的感觉”（3.6 分）排在第二位。

除此之外，受访者在获得奖励与认可、工作稳定性与发展前景等方面也比较满意。

郭先生是电子科技方面的研究人员，2006 年里他跳了一次槽——从一大型国有企业转投到一家业界知名的外企门下。“因为这次跳槽，我对去年的职业发展非常满意。”郭先生这样评价。然而更多人的自我评价却不像郭先生这么高。调查显示，受访者感觉“过去的一年我很满意”的并不很多，平均得分只有 3.2 分。

在白领中间，最大的困惑来自人际关系。调查中，“我跟同事相处很愉快”和“我跟上司相处很愉快”两个选项的得分，分别为 2.26 分和 2.69 分，在所有 20 个问题中排在最后一位和倒



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

数第三位。这无疑大大降低了他们的职场满意度。

令人感到不满意的另一个方面是身体健康。“在过去一年中，我没有因为工作压力大而生病”这个选项显然不符合大多数受访者的实际情况，平均分只有2.45分，排倒数第二。

参加工作3年多的王小姐目前在一家民营企业上班。由于长时间使用电脑，她已经患上了不少“职业病”：两个肩膀经常感觉疼痛，右胳膊不定期地酸胀无力。工作压力大引发健康状况下降这一现象，已经不止出现在个别人身上了。2006年智联招聘实施的一项有关职场健康的专项调查中发现，61.8%的人“健康状况令人担忧”。

对此，有职业顾问认为，健康状况的改善，一方面需要雇主为员工提供更好的工作环境（不仅是指硬件环境，也包括安排早餐呀、设计工间操、年假制度以及旅游等福利措施），使员工在工作中得到放松和休息；另一方面，职场人士自己也一定要重视起来，尽量更有规律地安排工作和生活，加强体育锻炼，调整好自己的情绪。

你还在为找不到工作而烦恼吧？还是有好几个offer，不知道选哪一个？从征集到的困惑来看，求职的困惑主要集中在7个方面，职场定位模糊、职业规划缺失、求职技巧匮乏、工作动力不足、惧怕职场受挫、大龄求职障碍、经验缺乏障碍等。

有关专家认为，求职时产生以上困惑的原因主要有三个，一是技能层面的问题，由于自身技能或经验缺乏而遇到的求职困惑；二是方法层面的，如面试技巧、信息不畅通等；三是心理层面的。比如屡受求职挫折导致对求职的恐惧等。

求职技巧匮乏：

案例：蒋先生，刚迈上社会第一步时，和许多年轻人一样，怀揣着对未来生活的美好憧憬，希望能在社会的舞台上一展抱负，然而现实的世界并不是他所想象的如此简单。虽然蒋先生凭借自己出色的条件获得的面试机会不少，但是性格内向的他一到了面



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

试考官面前，就显得有点无所适从不知如何谈起，原本话就少的蒋勇在面试时更是“惜字如金”。

可过了大半年，跑了数十家招聘单位，却总是卡在面试关上。于是，他买了大量指导求职者的面试“宝典”，向面试成功者求取面试经验，就是为了通过求职最后一道关卡——面试。但一次次的失败，让他越来越沮丧，自信心饱受打击，整天郁郁寡欢，时间一长，他甚至害怕再次看到面试通知单。对他而言，面试成为一个难以逾越的“鸿沟”。

职业定位模糊：

案例：小金今年20多岁，普通高中毕业，性格内向，外表文静，不具备任何专业知识和行业特长。

由于刚毕业，没有社会从业经验，又缺乏计算机等专业或行业的相关知识，因而这些工作她一般都不敢应聘。她片面地认为销售主要是与现有的客户联系业务或在外面寻找新的客户，只要自己能吃苦、勤快些就能胜任。因而求职时的职位通常集中于销售类。

小金由于没有任何技能特长，在求职时往往显得很茫然，不知自己应该找什么工作好。

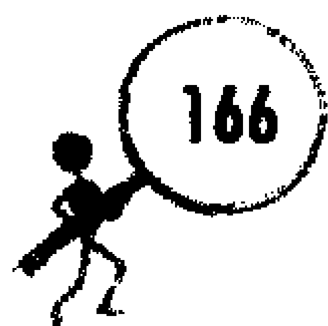
她虽然求职愿望较强烈，具备吃苦耐劳的品质，所欠缺的是没有明确的求职方向，对职场定位不清。

职业规划缺失：

案例：朱小姐，23岁，2003年7月上海第二工业大学计算机大专毕业。2003年是高校全面扩招后的第一个就业高峰年，就业竞争非常激烈。

但是初涉职场的她虽然早已意识到就业形势的不乐观，但并未引起她的足够重视，以为凭自己的专业优势以及优越的个人条件，总会找到一份合适的工作。

盲目的自信导致在校期间她也没有获得什么专业技能证书，除了一张毕业文凭外，几乎拿不出什么其他证书。而且她在寻



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

找工作之前没有客观地审视自己的优势与劣势、什么样的工作最适合自己的发展、什么样的工作最能发挥和体现自己的才能等诸如此类的职业规划问题，匆匆上阵，其结果令她大失所望。几番应聘面试都败下阵来，当初的自信基本消失殆尽，开始变得心灰意冷。

工作动力不足：

案例：在求职的过程中，有部分人自身不愿就业，毕业后就待在家中，对没有工作一点不着急，工作的热情和积极性不高。

小潘，28 岁，性格内向，家庭条件比较优越。技校毕业后，曾到某宾馆和某大酒店分别做过一段时间的调酒师和服务员，但是不久就以“累得半死，才挣那么一点钱”为由辞职了。

后来，父母为他找过两份相对比较轻松的工作，但他仍然都说太辛苦而最终放弃了，在家中专心致志做起了“啃老族”。

后来，小潘对工作只字不提，整天待在家中，平常就以网上聊天、玩游戏等度过。整天拿着父母给的钱安心度过，对自己没工作一点也不着急。

对未来，小潘毫无想法，只是日复一日地度过每一天。

大龄求职障碍：

案例：严先生，男，今年 48 岁，初中文化程度。由于时代的因素，像严先生年龄段的人，文化程度偏低，又不懂电脑，在当今知识化的时代，可以说是一个半文盲。他除了在原来的单位做过仓库保管员外没有其他的工作经验。严先生在失业后曾经多次就业，但在不久后都被辞退。后来就一直呆在家里。他再次求职的愿望还是非常强烈的，但是由于没有找工作所必须的文凭、证书，再加上没有任何技能特长，择业方向模糊，又缺乏自信心，所以严先生至今一直处于失业状态。失业造成了严先生家庭经济紧张，家庭关系也因此受到影响，能否尽快地找到一份适合的工作，对他来说非常重要。但是，知识和经验却并没有随着年龄的增长而增长。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

经验缺乏障碍：

案例：戚小姐，女，35岁，大专。曾在当地的酒店做过前台接待，想应聘文员类的岗位，有过市场营销方面的工作经验。

在外地戚小姐有一份很安稳的工作——在酒店做前台，如果不是选择将户口迁进了上海并来到上海工作，那么她在当地这个行业也许已经发展得相当不错。

户口迁入上海以后，她发现上海的就业竞争非常激烈，有酒店方面的工作经验远远不够。很多单位拒绝她的理由是，文员是一个光有酒店接待经验的人所不能胜任的。

而做超市收银之类的工作她又不愿意，因为她的性格外向、喜欢与人交流，并不喜欢按部就班地工作。

职场经验的缺乏让戚小姐在上海的职场迷失了方向，成为她求职的最大障碍是，她不知不具经验优势的她怎样才能找到自己心仪的工作。

新人“角色”转换：

案例：张小姐，研究生毕业后到一家大型的国有企业做总经理秘书。初到单位，她发现自己是唯一的研究生，自我感觉非常良好。自以为比其他人都强。因而只想做高层次的工作，看不起基层工作人员，甚至认为一个堂堂的大学毕业生干一些不起眼的事是大材小用。如今，眼高手低的她连基本的会议组织都做不好，而且做事非常浮躁，她对本职工作也坚持不下去，缺乏敬业精神，不能深入了解工作职责及技巧。就职很长时间后，仍然未能稳下心来进入新的角色。结果，最后领导也不满意，她也不满意。

办公室人际交往：

案例：小任有行政管理专业大专文凭，又自修了文秘专业的本科学历，找工作相对比较容易。

但是毕业两年的她却换了好几个工作单位，最长的八个月，最短的一个月。可是为什么跳槽如此频繁呢？

原来，小任被办公室人际交往所困扰，面对不了同事的议论。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

"我是个性格外向的人，可是由于职业需要我经常约束自己，有的同事就说我装模作样；我是个做事很认真的人，上司交给的工作都能一丝不苟地完成，但有业务往来的同事就在背后议论我古板。"

她总觉得同事们在背后对她指指点点的，认为自己条件优越找工作不难，可不曾想到每一个单位都有这样的矛盾。

事业家庭难两全：

案例：吴先生，男，38岁，小车驾驶员。在上海一家私营企业给老板开私车，有着丰厚的收入，但是每星期只能回崇明的家一次让他非常烦恼。每次回家，妻子总要求让他回崇明工作，但是他认为回崇明的话很难找到待遇好的工作单位。为此夫妻俩一见面就吵，每次开开心心地回家，却带着烦恼去上班。

偶然一次机会，他妻子得知崇明的某集团招收驾驶员，为他报了名。吴先生虽然十分不愿，但是也只能赶回来面试。最终，吴先生通过了面试，接下来他又疑虑重重，因为待遇并不高，基本工资才1000多元，比起他原来的收入差了很多。有一点优势是原来工作无法比拟的，回崇明可以承担起照顾家庭的重任。左手工作右手家庭，着实让吴先生左右为难。

职场"过劳"：

案例：丽小姐，原在某贸易公司担任总经理助理的职务，双方签订有劳动合同，期限一年。从试用期开始，丽小姐就不断加班。丽小姐的老板总是不断地发电子邮件给她，要求她完成这样、那样的工作。丽小姐的这个老板，在圈子里是有名的经理人，但也是个有名的"工作狂人"。丽小姐常常是早上9点打开电脑，就会看到老板凌晨一两点钟，甚至三四点给她发来的数封邮件，要求她必须在当天完成哪些工作。于是，丽小姐的工作日总是从紧急任务开始，到疲于奔命。

跳槽选择难：

案例：周小姐，2002年毕业于国际经贸专业。凭借自己出色



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的英语能力，周小姐成功应聘成为一家外国语学校的英语老师。当了两年多的英语老师之后，她发现老师这个行业远没有她当初设想的那么舒服，尤其是外语学校的英语老师，课程多、压力重，平时还要经常利用休息或业余时间制作课件、批改作业。

恰在此时，她曾临时帮忙当过随同翻译的一家公司的老总盛情邀请她担任他们公司的经理助理，给出了十分丰厚的待遇。同时，周小姐也因为当时的合作十分愉快，对该企业留下了良好的印象。现在，周小姐很茫然，一边是自己花了很多心血的教师事业，一边则是相互都很满意的公司，不知道是不是应该跳槽?

打工还是当老板：

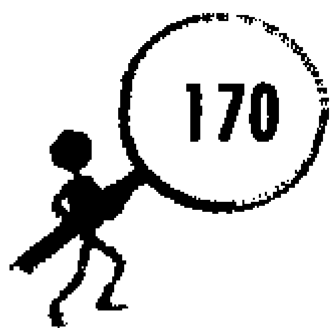
案例：阿玲是某医院的护士，年近40。也许是技不出众，也许是性格使然，转眼已默默在护士岗位上奉献了近20年。

阿玲的爱人在一家效益日渐滑坡的单位上班，使得小家庭根本没有经济实力另置房屋，只能与公婆住在一起。住房的局促，使得她三班制工作的疲劳总是得不到及时缓解，与公婆间的不快也多因此而起。买房搬出去、改善生活，成为了她心中最大的梦想。

最近一位老朋友热情邀她一起开一家投资咨询公司，虽然新公司的美好憧憬令她心动不已，但对自己能力的怀疑和创业失败的担忧也不时困扰着她。她不知自己该如何处理这个问题?

职业转型“阵痛”：

案例：董先生，35岁，高级电工。他最早就职于一家大型的军工企业当学徒，后又积极进修某高校的机电一体化专业，逐步升到了电器管理人员职位，先后参与一些大型电器项目的调试安装。本以为可以在单位的岗位上终结自己的职业生涯，但日益加剧的市场竞争，使得企业效益一天不如一天，最终解散了。然而从单位人到社会人的转变让董先生感受到市场竞争的残酷，历经多次面试都未曾找到电气工程师岗位。董先生最后决定放弃该类岗位，转而寻找销售职位。但是董先生不善于言辞，对销售一窍不通，结果半年才接了一张订单。最终董先生又回到了就业市场



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

之中，再次感受着竞争的残酷和转型的“阵痛”。

困惑 1. 职业定位模糊——全面、客观、系统地评价自身的职业兴趣、职业能力、爱好特长，分析自己适合做什么？能做什么？知己知彼，寻找符合自我的角色。分析职业行情和职场形势。在社会需求与个人兴趣爱好之间寻找两者的切合点，明确在社会所处的角色定位，这样选择职业比较容易成功。

个人在不同的职业发展阶段所处的环境不同，尤其在职业转型或跳槽时，要比较自身的优劣势，作成熟、理性的思考，扬长避短。必要时借助职业倾向、职业能力、职业兴趣的综合测评，了解自己属于哪一种性格特征，为自己的职业定位提供参考。明确职业定位可帮助个人在职业选择上少走弯路，使自己在职场竞争中游刃有余。

困惑 2. 职业规划缺失———一般来讲，对“职业规划”这个词的感觉往往是——难、复杂、麻烦等，更有些人觉得“那是高级人才的事情，跟自己没有关系”。

导致职业规划缺乏的原因是把职业规划想得太复杂，就放弃设计自己的职业规划。职业规划是职业生涯的管理工具，其核心是“跟自己谈工作、了解自己”。跟自己谈工作的最好办法是“给自己写信”，写信给将来的自己。在信里，自己跟将来的自己谈谈工作情况，还有鼓励、夸奖、批评。信的内容都是构成自己职业规划的因素，信的内容越具体，工作规划也就越明确。信还可以定期写、反复写，因为每个人的职业规划都跟别人不同，而且规划毕竟还是规划，需要根据情况修改。这就是所谓的职业规划的管理和维修。

困惑 3. 求职技巧匮乏——求职技巧缺少，往往意味着沟通能力、表达能力、社交能力等存在问题，而这几项技能是打开职场大门的钥匙。

跟应聘职位沟通：确切地说是了解职位，到底该具备哪些技能、素质，包括公司所在的行业位置和发展目标、自己能对这家



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

公司起什么帮助等。在了解职位基本情况后，对照自己，做好准备，以便向考官证明自身具备的技能和素质。跟考官沟通：对于不善于言谈的人，最好从自己最拿手方面谈起，帮助自己尽早进入状态，避免因紧张而陌生。

用技巧沟通：想象考官可能问的问题，自己准备面试的题目

困惑 4. 大龄求职障碍——年龄成为求职无法逾越的鸿沟，让不少大龄求职者在就业市场吃了闭门羹。然而，大龄求职者也有自身的优点，比如经验丰富，能吃苦耐劳等。所以大龄求职者应善于扬长避短，择己所长，补己所短。

应聘心态要平和：因为年龄原因被单位婉拒之后，要调整好心态，相信自己还能有所作为。应聘要求切勿苛刻：大龄求职者不能自恃以前待遇如何高，而要求较高。多种渠道求职：积极地通过劳动力市场、人才市场或其它途径推销自己，走向市场。及时补己所短：有技能而没有证书的，可以通过培训取得证书；没有技术也没有学历的，可以从较低层的工作开始做起。突破大公司的局限：一般大公司对年龄要求比较严格，小公司则为了降低用人成本，一般招聘的岗位要求一职多能，反而对很多懂技术又懂管理经验的大龄求职者青睐有加。

困惑 5. 职场人际冲突——首先明确人际关系不是工作的全部。脚踏实地做事，勤勤恳恳地工作，多创造业绩，才能使自己得到职场的认同。想在职场中站住脚跟，实力是关键。积极面对“人际冲突”，主动和不同部门的同事建立起友好的关系——和谐的人际关系不仅会让工作愉快，还能在你需要的时候助你一臂之力。

避免被卷入到人际关系斗争的圈子里。若是一旦被动地卷入到争斗的漩涡中，最好的方法是装聋作哑，待事态明朗后抽身而出。始终牢记，努力工作。因为实力才是职场中最坚固的权力基础！理解感悟企业文化。当团队文化达到理想模式时，不仅能包容性格不同的人，而且能给予克服困难的毅力。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

困惑6. 职场“过劳”—— 职场“过劳”有两种，一种是“假性过劳”，一种是“真性过劳”。“假性过劳”是指由于自己的主观因素而造成的疲劳，出现这个情况时，要从三个方面着手。清楚了解工作目标，避免做无用功。感觉自己工作吃力，其实很多情况是由于业务水平不精或工作方法错误。熟悉自己的工作内容，排定合理的工作顺序。要学会工作，注意工作的规律和方式方法，合理安排工作顺序。从工作中寻找快乐和满足。假性的职场“过劳”很多是心理的疲劳，因此，努力从工作中获得情绪的愉悦，通过成功完成任务获得满足感。

若是“真性过劳”，遇到单位严重“剥削”劳动力时，要学会保护自己的合法权益，通过劳动监察或劳动仲裁依法解决问题。

困惑7. 职业倦怠——造成职业倦怠主要有两个原因：一是没有明确的职业规划：在选择工作时，没有明确的条件，或者只有待遇条件没有其他条件。有些人甚至没有考虑具体工作内容、发展前景、工作环境等因素。

二是耐心不足:工作的情况时时刻刻都在变化。即使现在“没劲”，也不能保证以后一定“没劲”。在没有感受到快乐工作之前，就想换工作。

职业倦怠不一定需要换工作来解决，也有人在换工作之后又有职业倦怠，越换工作越有职业倦怠。避免发生职业倦怠，关键还是职业规划。1. 分析自己为什么陷入职业倦怠：把自己能想到的原因都列举出来，可能会发现职业倦怠的原因并不在工作上。2. 分析目前的工作情况:对自己的工作有一个重新的回顾。3. 解决方法：了解自己的职业倦怠是主观造成的还是客观造成的？能否通过自己努力克服？如果可以克服，通过自己努力克服；如果克服不了，才能考虑换工作。换工作是解决职业倦怠的最后手段，一定要慎重对待，千万不能把小的职业倦怠变成“慢性”职业倦怠。

困惑8. 薪情不如愿——薪情不如愿，要从两方面来看。可



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

能是单位的原因，也可能是求职者自身的原因。

如果你觉得自己能够胜任这份工作，而单位却没有给予相应的工资待遇。要看你自己喜欢不喜欢这份工作，若你觉得自己是适合做这份工作的，那就要与单位进行沟通，婉转地说出加薪的想法，看看老板如何反应。若你本来就对这份工作不感兴趣，或者觉得不适合自己，那就要静下心来，好好给自己的职业生涯重新做一个定位。只有热爱本职工作，才能做得快乐，并把它做好。另一方面，如果你是因为学历低或者技能不强而得不到满意的薪水，那就要靠自己的努力去改变，切勿不切实际的眼高手低。

困惑 9. 工作缺乏安全感——解决工作不安全感，要从四个方面来调整：

一是改变工作状态，调整工作节奏，适应环境和工作、管理模式的要求。

二是居安思危，提高自身的竞争能力，加强学习培训，不断充实自己，提高业务水平和技能。增强危机意识，以自身能力去适应环境和竞争的需求，而不要指望环境来顺从你。

三是自我调节，变压力为动力。在现代社会，绝对的安全感是没有的，生活中要面对现实，接受不安全感带来困惑的事实，学会自我调节，自我降压，把压力转化为努力工作的动力。既使面临淘汰、失业，也要冷静对待，以积极的态度重新找回自我，重新立足社会。

四是在自身利益受到侵害时，要运用法律来维护保障自己的权益。

困惑 10. 职业转型“阵痛”——转型是一种机会，但也有两面性，即可能成功，也可能失败。为此，在转型过程中，要以自己的“职业锚”为准则选择自己的方向。所谓职业锚就是指一个人不得不作出选择的时候，无论如何都不会放弃的职业中的重要的价值观。为了尽可能避免转型过程中的“阵痛”。

首先，要认清自身的不足，充分考虑自身的特点，包括职



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

业兴趣、工作经历、自身优势等，找准自己的“职业锚”。其次，要充分了解市场的发展趋势以及市场对人才要求的变化，结合这两点，找到最理想的转型切入点。再次，转型时要选择与自身专业相关的行业，使转型有个平稳的过渡阶段，让自己尽快熟悉新角色。

总之，解铃还须系铃人，心病还需心药医，应该面对自己的困惑、正视困惑，然后就将其消灭。那样，我们精英才不愧为“精”呵，解决困惑，放下担子，让我们进入属于我们自己的“后现代生活”。

7. 小生的后现代生活

别误会，并非是孙悟空的法术不强让白骨精转世为人。我们今天说的“白骨精”，嘘，偷偷看看你周围，就是她们，在你身边的那些和你一样，穿西装、提电脑，和你一样加班熬夜干项目，比你能喝酒，比你……嘿嘿，就是她们了——白领、骨干、精英。

她们是谁?

Office Lady 即白领丽人、白领女性，从“白领”一词衍生而来。“白领”最早出现于 20 世纪 20 年代初，它的范围包括一切受雇于人而领取薪水的非体力劳动者，如公务人员、办公室职员、教师、企业经营管理人员、销售人员、科研人员等，由于他们上班时通常需要穿着衬衫和西服而得名。按照美国的传统标准，白领是指年薪在 8 万美元以上、从事纯粹脑力劳动的人；但目前这一概念已经被泛化，也正因此，白领不再是衣食无忧的代表，他们



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

大多数都有生存危机，劳动保障制度的不完善和社会压力的增加，使白领不再拥有全面的保障。

任何一类人都有代表其身份的表象上的特色，OL（白领）自然也有属于自己的标签。我们不能保证每一位 OL 都具备以下特点，但至少它们具有一定的普遍性；我们也不能保证具备了以下的特点您就肯定是一位 OL，但至少能够帮助你迅速成长或者迅速伪装成一个比较标准的 Office Lady。

白领七大标签

1. 名牌

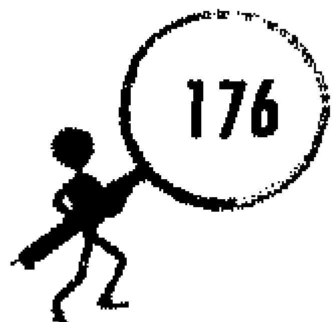
身为一名光荣而伟大的 OL，绝不允许自己穿着杂牌服装、使用杂牌产品，品牌是他们购物的第一标准，宁可少买也不会乱买；并且她们对自己所喜爱的品牌都十分了解。比如手机一水的诺基亚、冰箱起码是西门子、化妆包里怎么着也得有个 Kiehl's 的东东；至于服饰就更考究了……鉴于白领阶层的泛化，有很多人经济实力不济而以假充数，但再不济也至少会买假 LV 而不是假 Micky。

2. 饮食

OL 深知美食藏于民间的道理，所以她们并不避讳去胡同里吃烤翅，但她们绝对会在上档次的餐厅等消费场所中有所取舍，比如吃川菜只去川办、吃韩餐只去萨拉泊尔等等。当然了，OL 对饮料也十分挑剔，可乐、啤酒和非 100% 果汁是肯定不会喝的，剩下的也少不了条条框框——奶茶要喝哪家的、咖啡要喝哪家的、红酒要喝哪家哪家的……

3. 影音

不一定所有的 OL 都喜欢文艺片，但她们多数不会选择无厘头式的、毫无营养的电影，也不会看国产电视剧；至于音乐，OL 不喜欢摇滚和 Hip-hop 是一定的，因为它们是市井街头的东西。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

由于工作和生活环境的影响，大多数 OL 会比较喜欢安静或者轻快一点的高雅音乐，比如 Jazz、Bossa Nova 或者轻音乐等等，不过这里要排除喜欢去夜店消遣的部分现代派 OL。

4. 阅读

包里和家里一定会有书，并且绝不可能是笑话大全和野史一类的东西，基本上以工作和学习所用的工具书和外国文学为主。OL 不可能每一位都出口成章，但她们的阅读取向会很大程度上从日常交流中反映出来，并且普遍会对文化、艺术和哲学一类的话题感兴趣。

5. 娱乐

OL 既懂得潜心于工作也懂得享受生活，这也是她们和腐女之间最大的区别——OL 不会只沉醉于某一种爱好和消遣方式，并且乐于体验新鲜的娱乐内容，比如瑜伽、SPA、极限运动等等，只要是有趣的、健康的、新颖的，她们都不会放过，同时每一位 OL 都至少是一家娱乐场所的注册会员。

6. 价值观

OL 很可能会有部分对外国文化的倾向，但那一定是有选择的，完全不同于纯粹盲从的小破孩，至少她们能够通过理性和知性来解析自己的价值观。她们对于任何事物的价值认同都具备相当的原则性。她们不太可能会在成年后再崇拜某一个新偶像，即使有，也不太可能是纯“偶像派”的，OL 对于人的审美标准已经开始着重于人格魅力。

7. 世界观

除了部分人会因为自己的情感经历而导致稍有偏颇的世界观，绝大多数 OL 都能客观地看待世界以及面对生活，她们即使不接受任何宗教也通常会有比较成型的信仰。成熟的职场女性通常会提醒自己远离放纵，绝不可能因为享乐而自甘堕落。比如曾经被炒得沸沸扬扬的 ONS 问题，即使有可能发生在 OL 身上，她们也很清楚自己要的是什么，而不是像男人一样不明就里还洋洋



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

得意。

白领们在想什么

其实你不懂我的心

她们大多拥有让人艳羡的工作和职位，受过高等教育，有较高的收入水平。装扮入时，有足够的消费能力保障自己的生活水平。然而这一切都是表面上的，看起来的，我们想象的。真实的情况是怎么样的呢？

她们不喜欢：我是女生，我优先

不喜欢“女生优先”的OL通常也不喜欢“女强人”这个称谓，表面上是尊重女性，其实出发点就是贬低女性的。在OL看来，女性在人格上本来就和男性没什么两样，不必要的尊重就意味着刻意的怜悯。实际上，现在的OL们时刻都在感受来自于不同领域的“侵犯”，比如广告中类似“他好我也好”这样贬低女性的语句、啤酒广告中男人欣赏着雨中身材凸显的女人方能“豪饮”的情节、影视剧里女人总是依附男人的桥段、网上丑化女性的“芙蓉姐姐”和肆虐的泛性话题、报刊杂志里诸如“泡妞”、“二奶”这样的字眼，无一不在侮辱着她们的自尊……甚至社会上普遍认为女性更应承担家庭角色的观点也被OL所诟病，同时也被认为是影响她们事业发展的束缚。

她们喜欢：我就是这样子，活得痛快

OL心目中的理想女性大致可以分为三类：事业成功型、不食人间烟火型和才貌双全型，这也正好对应了网易调查中女性网民认同的三项女性标准：独立、自我、智慧。事业成功型以武则天为代表；不食人间烟火型以林徽因为代表；才貌双全型以张曼玉为代表。中国历经了几千年“凡属良家者必养于深闺、嫁于深院”的年代，尚不断有成功女性浮现，更何况现在的妇女早就能顶半边天了。而今的OL们与男人平起平坐自然不在话下，不再受制



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

于男人和世俗，和男人一样挥洒才华、追逐自己的人生目标已经成为了她们的基本准则。

她们不需要："重复很容易，改变很难，因为难才好玩。"

作为女性，作为处在事业上升期的年轻人，OL对压力的感受无疑是最明显的。虽然满世界的男人们都在嚷嚷"No money No Wife（没有金钱没有妻子）"，虽然如今在女性择偶标准上经济条件占最大比重是不争的事实，但这并不代表OL们推卸掉了自己的责任。独立自主的OL除了同样要承受高强度快节奏的工作、昂贵的物价、复杂的人际关系处理等等，还要反抗性别歧视和传统家庭观念——从某种意义上来说，是某些男人的无能推动了OL们努力奋斗。疲乏、抑郁和焦虑不再是男人抱怨的借口，因为女人也在面对同样的困境。

她们需要：瞬间，因你而永恒

女人毕竟是感性动物，无论嘴上多硬，得到爱、拥有爱都是她们判断生活质量的重要指标，OL自然也不例外。大多数白领女性向往爱情并且渴望稳定和谐的婚姻，而并非单纯地付出或放弃责任的感情依赖。但令人担忧的是，由于越来越多的OL疲于应付日常工作，致使私生活不能得到及时的梳理，在巨大的工作压力下，她们的个人感情空间越来越小，所以对情感的心理需求和压力是同步增长的；同时情感满意度也将直接影响OL的工作效率。与没有经济能力负担感情生活的男人相比，OL选择单身的最大原因是"交友范围窄"。

她们不满意：啊，怎么是熊猫

OL对自己的健康状况不满意是意料之中的事，天天背负精神与身体的双重压力、既缺乏睡眠又缺乏锻炼，能活着就不错了，类似于黑眼圈这样的亚健康简直就是小菜。OL在"健康换收入"的交易中究竟是赚了还是赔了，恐怕只有到自己垮掉的那一天才会明白。当然了，热衷于生活品质的OL不会任由自己堕落，所以健身房、化妆品、保养品这些东西便开始大行其道，然而亡羊



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

补牢，真的犹未晚矣么？

她们满意：我只喜欢爱琴海的阳光，我只追寻阿尔卑斯山的高峰

唯一能够让OL获得身心上的慰藉的，除了可遇而不可求的感情生活之外，恐怕就只剩下工作上的成就和相对较高的薪水了。年初，MSN中文网揭晓了中国首份白领网民生活形态调查报告，其中显示，包括OL在内的白领消费水平远远高于整体水平，她们的高档数码、名牌服饰及化妆品等奢侈品拥有比例较高。这个结果首先说明OL的收入高、消费能力强，其次也表明OL对于时尚和先锋消费的兴趣强烈，这是因为OL通常都接受过高等教育，对潮流比较敏感，并且在工作之余也非常注重生活品质。

不可饶恕的“七宗罪”

生命在于静止——极度缺乏体育锻炼会造成疲劳、昏眩等亚健康现象，引发肥胖和心脑血管疾病。

病急不投医——将近1/2的OL在生病时自己买药解决，1/3的人则根本不理会任何表面的“小毛病”，从而错过最佳治疗时间，或被药物表面的缓解作用掩盖而积累成大病。

吃了睡，睡了不吃——随着工作节奏加快，吃上符合营养要求的早餐已经成为OL的奢求，午餐随便对付、晚餐暴饮暴食然后倒头便睡，都很容易导致肥胖和消化系统疾病。

不能说的秘密——很少和家人交流，即使有人主动关心也常抱以应付的态度；在缺乏疏导和宣泄的情况下，OL的精神压力与日俱增。

四季如春——长时间处在空调环境中会产生空调病，患者的自身的肌体调节和抗病能力也会下降。

坐着说话不腰疼——除非上厕所，决不轻易站起来——久坐不利于血液循环，会引发很多新陈代谢和心血管疾病；坐姿长久

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

固定也是颈椎、腰椎发病的重要因素。此外长时间面对电脑还会遭受辐射污染。

那几天，我跟我的床没约会——通宵加班、日夜颠倒、不能保证 8 小时睡眠，跟生物钟过不去就是和健康过不去，导致免疫系统问题、失眠等神经问题，后患无穷。

十五项习惯，成就健康生活

最近，英国的健康专家为人们开出了一份日常生活中的“健康菜单”，他们建议，人们可以把这份弥散着健康味道的生活菜单贴在自己经常能看到的地方，时间久了，您会发现这 15 个健康行动给您生活带来的益处。

1. 聪明地锻炼

如果你在健身馆里只知道发狠用劲的话，最好不要浪费时间。一般来讲，十个人中只有一个人了解正确的健身方法，绝大多数人的锻炼目的似乎只是让自己疲劳，这种方法很容易受伤，而且收效甚微，最好是对自己的锻炼方法进行一次正确的评估。

2. 多骑自行车

人们应该多骑自行车，以中速骑车，对心肺功能的提高很有帮助，对减肥也有特效。

3. 散步半小时

尽量每周散步 4–5 次，每次 30–40 分钟，这对身体非常有益，有规律的活动有助于身体健康，还具有减肥功效。无须花费巨资参加健身俱乐部，只要买一双舒适的鞋穿就行了。

4. 多走楼梯

最好少乘电梯，多走楼梯。爬楼梯是一种非常好的锻炼形式，对心血管有益，还可以改善你的腿部肌肉。此外，腹部肌肉也会得到锻炼。

5. 保持正确的行走姿势



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

保持正确的行走和坐立姿势对健康非常有益，很多人都养成了懒散的坏习惯，一些不良姿势会导致背部痉挛和头痛等毛病。请在行走时放松双肩，保持颈部直立、骨盆肌肉紧张、挺胸收腹，这样你就会看起来更棒一些，自我感觉也会更好。

6. 经常伸伸脖子

每天最好抽时间轻轻地伸一伸脖子，很多慢性头痛病都是由于颈骨接合处和神经损伤引起的，而人们长时间保持坐姿最容易引发这种损伤。尽量将下巴压低，抵住胸口，使两耳低于双肩，这样可以帮助你预防或减轻头痛。

7. 要吃好早餐

也许去年一年你都不怎么吃早餐，但今年请不要这样了。吃一些麦片粥或牛奶什锦早餐等，它们可以缓慢释放糖分，使你不会在午餐之前就感到肚子空空如也。

8. 多吃有机食品

人们应该尽量多吃有机食品，即使是有机的根茎蔬菜也行。这些食物对身体健康非常有好处，种植方便，成本低，味道也不错。

9. 多吃核桃

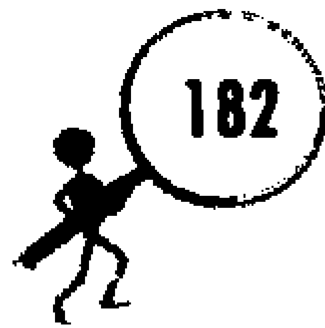
大家应该多吃核桃，它的脂肪含量低，是最好的坚果类食品。最近的研究发现，常吃核桃可延长寿命五到十年。它们可以保护心脏，降低胆固醇。

10. 少喝碳酸饮料

牙科医生警告称，最好少喝碳酸饮料，因为这些饮料中的酸性物质可以慢慢地腐蚀牙齿表面保护层，这在儿童中是很常见的一个问题，因为很多家长都认为碳酸饮料不会对牙齿产生任何危害。果汁中也含有酸性物质和果糖等，因此最好在饮用之前先用三分之二的水稀释一下。

11. 多吃鱼

多吃鲭鱼、沙丁鱼和鲑鱼等深海鱼类是最好的，每周吃两次为宜。鱼油中发现的Omega3长链脂肪酸似乎无病不治，对关节炎、



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

痴呆症、皮肤病等都有好处。如果你需要恶补的话，最好多吃些鱼油。

12. 食用更多的酸酵母

每天早上最好吃一片加奶酪的面包。奶酪中富含叶酸，这是一种维生素 B，可以解决贫血症和肠类疾病等问题。考虑怀孕的女性应该服用叶酸，因为它可以帮助防止某些孕期疾病。

13. 多吃绿色食品

提高矿物质硒的摄入量可以保护人体免受癌症和免疫系统疾病的困扰，因为硒元素对于清除血液中的致癌分子来说非常关键。深绿色叶菜和根茎菜中富含硒元素，可惜的是绝大多数人在日常生活中都很少食用这些蔬菜。大家需要记住一点，食补是最好的进补方式。

14. 补充更多的维生素 C

建议大家每天服用 1000 毫克的维生素 C，这样可以全天保持充沛体力，同时还可以少患感冒。

15. 为怀孕做好充分准备

如果你计划今年怀孕生孩子，请马上开始健康的生活方式，远离化学污染。接触化学污染的男性，精子质量会受影响，孩子也更容易患某些疾病。准妈妈们应该戒酒，保持均衡饮食。

当然，白骨精们的美好生活也并不都是“张扬个性”和“恣意妄为”的，因为这个世界还有很多“无奈”跟“不幸”。都市白领生存潜规则，你知道多少？白骨精们也和你需要掌握和了解这些个令人讨厌的“潜规则”。

白骨精必备之潜规则

1. 朋友请你吃饭，不要觉得理所当然，请礼尚往来，否则你的名声会越来越臭。

2. 给自己定目标，一年，两年，五年，也许你出生不如别人好，通过努力，往往可以改变 70% 的命运。破罐子破摔只能和懦



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

弱做朋友。

3. 这是个现实的社会，感情不能当饭吃，贫穷夫妻百事哀。不要相信电影，那只是个供许多陌生人喧嚣情感的场所。

4. 好朋友里面，一定要培养出一个知己，不要以为你有多么八面玲珑，到处是朋友，最后真心对你的，只有一个，相信我。

5. 不要相信星座命理，那是哄小朋友的，命运在自己手中。难道你想等出栋房子或是车子？

6. 不喜欢的人少接触，但别在背后说坏话，说是非之人，必定是是非之人，谨记，祸从口出。

7. 少玩游戏，这不是韩国，你打不出房子车子还有女人。

8. 学好英语，那些说学英语没用的暂时可以不去管，他们要么年纪大了，要么就是自己早过了 CET6 准备托福了，在这里哗众取宠。你可以不拿证，但一定要学好。

9. 知道自己要干什么，夜深人静，问问自己，将来的打算，并朝着那个方向去实现。

10. 偶尔翻翻时尚类的杂志，提高一下自己的品位。

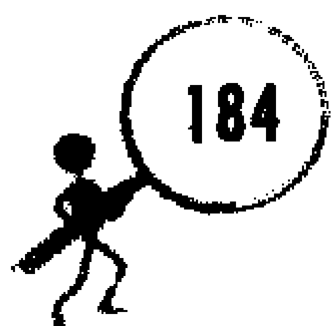
11. 每天早上一杯水，预防胆结实。睡前一小时不要喝水，否则会过早出现眼袋。

12. 空闲时间不要全拿去泡 BAR，读点文学作品，学习一些经营流程、管理规范、国际时事、法律常识。这能保证你在任何聚会都有谈资。

13. 大家都年轻，没什么钱，不用太在意谁谁又穿 ADIDAS、NIKE 或者其他。而 GF 对于 PRADA、兰蔻、CD、LV 的热恋，你也不必放在心上，女人天生和美挂上了勾，她们只是宁愿相信你能够为她们买一样昂贵的礼物，以满足她们的虚荣心，然后在同伴面前炫耀一番。实则她们也是热爱生活的，而当你有能力完成时，也会觉得把她包装得漂漂亮亮的很是欣慰。

14. 要做一件事，成功之前，没必要告诉其他人。

15. 头发、指甲、胡子，打理好。社会是个排斥性的接受体，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这个星球所需要的艺术家极其有限，请不要冒这个险，就算你留长头发比较好看，也要尽量给人干净的感觉。

16. 不要以为你是个男人，就不需要保养。至少饮食方面不能太随便，多吃番茄、海产品、韭菜、香蕉，都是对男性健康有益处的食物。你要是看不到价值，我可以告诉你。至少你能把看病节约下来的钱给你的女人多买几个 DIOR。

17. 力求上进的人，不要总想着靠谁谁，人都是自私的，自己才是最靠得住的人。

18. 面对失败，不要太计较，天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……但要学会自责，找到原因，且改掉坏习惯。二十岁没钱，那很正常，三十岁没钱，那是宿命。

前几天看《姨妈的后现代生活》看完后很郁闷，很压抑，也很害怕，我真的害怕我老了以后会变成那样，这部影片太写实了，真实得能从人物身上找到自己的影子，不仅是导演自己的影子，也是看官的影子。

《姨妈的后现代生活》既写实，又超现实。既斑斓，又黑色。既喜剧，又是大悲剧。于是委琐也罢、背弃也罢，片中那些生命虽然随波逐流，却仍然保存善根的人，深深打动我。或许其结尾处可以再次将悲喜翻转，如同片中无处不在的反讽，能让那些流泪的观众在悲伤中破涕为笑。

电影令人动容，是因为每个角色都立体。没有极好和至坏的人物，每个人都有他可爱和不足的地方，每个人本身都有一个他自己的故事，而不仅仅是主角旁边的附庸。只要你愿意去细想，你可以为宽宽、飞飞、水太太、金永花、姨妈的女儿写个延伸故事，甚至金永花的丈夫、姨妈的丈夫、姨妈女儿的男朋友、飞飞的外婆，各自都有不足为外人道的后现代生活……当然，还有我们精彩的“后现代生活”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

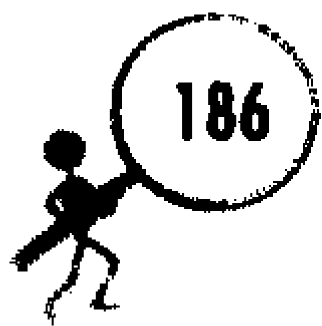
8. 两难选择

职场女性的两难抉择之："生" or "升"

"生育是女人第一也是最后一项天职！"傲慢的尼采一定不会想到，100多年后的今天，越来越多的女人会对"天职"产生怀疑。在白领城市深圳的一项统计数据显示，21.7%的白领女性不愿意生育；而在我们的最新调查里，77.35%的女白领认为30岁以后才能考虑当母亲。是什么让我们选择得如此艰难？要孩子还是要事业？生孩子还是买房子？养孩子还是养宠物……

在2006年，时尚界被震了一下，Chloe的设计师Phoebe Philo竟然不干了，竟然还是为了生孩子。无数人不能理解为什么Phoebe Philo会在红得发紫的时候激流勇退，似乎生孩子不是个可以接受的好理由。要知道，在2006年春夏巴黎展上，只有两个show被挑剔万分的行业人士交口称赞，Balenciaga和Chloe。作为一名三万多一条还被疯抢一空的裙子的设计者，Phoebe Philo无疑已经赢得了世界，但是这位打败了Stella McCartney的女人，却"败"给了一个说不定还没有分裂好的细胞，从纯事业的角度讲，的确如此。

事情总是如此相似，好像一个万年传颂的故事。职场女白领们也许能下下狠心买上一条Chloe的裙子，却要用5–10年的工夫琢磨要不要生个孩子。调查显示在生孩子的问题上，"白骨精"（白



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

领骨干精英）们显然越来越犹豫不决了，参与调查的所有女性白领都表示有可能会放弃生孩子，理由分别是：升职(23.71%)、求学（11.80%)、感情（16.74%)、金钱（16.52%)、其他原因（31.22%)。

尽管有越来越多的女明星在时尚杂志上骄傲地展示自己的大肚子，尽管“当母亲让女人变得更性感”的论调不绝于耳，但一厢情愿的舆论导向丝毫也改变不了事实：1997 年以来；中国丁克家庭的数量在逐年增长，35 岁以上高龄产妇的比例也越来越大。以北京大学人民医院为例：高龄产妇连续 8 年每年递增 7.8%，2005 年达到了 10%。广州第二人民医院去年的比例甚至达到了 30%；而在上海一家医院的妇产科病房里，一位 30 出头的准妈妈不无“惊喜”地发现：原来我是最年轻的！

有相关专家警告说，35 岁以后再决定当妈妈是不明智的，因为你很可能发现自己已经无法生孩子了，或者更糟可能会生一个有缺陷的孩子。

可是，求学、升职、购房、享受生活……总有太多的理由，让我们无法决定去当一个母亲。或者这样说：没有一个更好的理由让女人们欣然决定当一位妈妈。也许下一代的城市宝宝长大之后，完全不清楚他的出生竟然属于奇迹之列，66.06% 的女性适龄白领承认没有作好当妈妈的准备。

“生”还是“升”——事业跑道上摔一跤

灰色的数据在职场上表现更加灰色，57% 的女性认为生育“绝对会影响工作”，一个可能是必定要摔到的职场跟头正在前方等你，当男性经理们向刘翔一样撞向终点线的时候，女选手们会如此不谨慎地把机会拱手相让吗？

一位 20 多岁就要了孩子的女老板，当得知一位得力女下属流产后，她的感叹竟然是：“哎呀，这可太好了！”更精明的老板甚至会在雇佣女职工时将“几年之内不能生孩子”作为录用的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

前提条件……

乐观地说，在大型外企和国企中，女性员工的孕期福利已经相当完善，然而在怀孕、哺乳期内，女员工当然不会被重用更不用想到晋升问题——机会成本，损失在无形中。

“当我告诉老板我怀孕了的时候，他非常真诚地对我说了恭喜，在我休假期间，公司按合同照常给我工资福利；但是，4个月后当我回到办公室的时候，我发现自己已经没有合适的职位了。”34岁的高级会计师Nancy苦笑着回忆这段经历。

毫无疑问，在一切让职业女性“不敢”要孩子的因素里，职场竞争的压力是无法忽略的一条。在我们调查的1000多名女性中，30.35%认为职场压力和生育矛盾最大。在另一项有1300名妈妈参加的调查中，77.27%的人表示“自己重返工作有一定困难”。“隐性失业”、“不进则退”新老名词都端的是一盘菜，作为女人，生孩子之前应该做好1000页的策划案，如果你恰巧在一个重要位置，你更需要提前准备，我们有理由相信，假设孙悟空被唐僧cancel了的话，无疑八戒会是第一人选。

在一家行业权威公司一线工作的晓芸在28岁怀孕，5个月后她被迫回家休息，生完孩子4个月，她回到单位，发现一个和她同时进单位，且能力并不比她强的同事已经成为了她的领导，而她几乎需要从头做起。

“在知道这件事情的一瞬间，我发现自己这么早要孩子恐怕是一个错误的决定。”晓芸说，“现在谁都知道一个夏天能发生些什么了。”

生个孩子，招谁了？难怪都不愿意要孩子了。

要孩子，慢慢变成了赔钱的买卖。尽管大多数职业女性都认为，生孩子会对自己的职业有负面影响，但令她们“恐生”的最大因素却是“生活压力”（36.31%）。如果从股票投资的角度看，生孩子就是投资的大长线，短期之内要做的，就是投入投入持续投入。

以下信息摘自某白领在美国的怀孕日记：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

今天去诊所做孕前检查。连体检带疫苗，八字还没一撇呢，就抛掉了好几百刀（刀：美元简称，下同）。开了孕前维生素，打麻疹和水痘疫苗。因为记不得在国内是否打过这两种疫苗，保险起见，在明知道不太可能染病的情况下，还是打了……

体检：240 刀。

疫苗：260 刀。

维生素：9 刀（30 粒）。

在国内的情况也是如此，"要生孩子，就要对他负责"，建立一个好的经济基础，也是女性白领晚育的重要原因。38 岁的自由职业者 Lily 解释自己为什么 36 岁才要孩子时说："我是 10 年前结婚的，但那时我的职业并不稳定，收入也不稳定。直到两年前，我和先生有了可观的收入，买了套不错的房子，才终于有勇气当母亲。"

社会学家徐安琪报告说，在上海徐汇区目前抚养一个孩子到成年可能需要 49 万元。在一项有约 1 万人参加的调查里，认为生孩子将花费 10–40 万的占 61.73%，40 万以上的占 24.83%；而认为在 10 万以下的仅为 13.45%。

当妈妈，也需要第一桶金。

但是，在调查进行中，我们渐渐发现，职场和经济压力之外，横在女人和妈妈之间的最大鸿沟竟然还在后面。

怕？还是不怕？——晚妈妈时代的关键词

在调查中，选择为了什么可以放弃生孩子的原因中，最多的一条却是"其他原因"（30.28%），这是个有趣的现象。紧接着，有 63.85% 的女性表示，她们"害怕"生育。有点奇怪的是，除了经济以及升迁之外，还有什么让人害怕的？

如今已经是某集团 CEO 的雷，读书时曾固执地认为"没有孩子的女人是不完美的。"但在多年的打拼后还是决定做"丁克"："这个世界并不完美，为什么还要带一个孩子来受罪？"北京育

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

心园心理咨询中心的咨询师黄烨分析说：一直认为这是因为工作压力太大，却没有发现，其实是自己母亲“生孩子有什么意思”的说法对自己的影响有多么深。害怕和拒绝生孩子，其实总是和个人的人生经历有关，例如不快乐的童年、冷淡的父母等等。她们觉得自己无法爱孩子，觉得孩子不会幸福。但事实上——她们不接受一个孩子，其实是不接受自己。

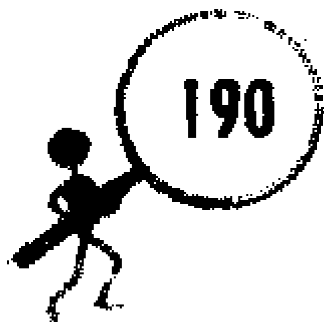
我们害怕的，并不是别的东西，而是来自我们内心。除了童年阴影，不愿意长大变成了普遍的心理特征。

“从我接触过的女性来看，她们不愿生育更多来自心理问题。现代都市女性的生活观念已经和过去完全不同，生活内容丰富、观念开放、重视自我，因此，很多女人选择首先满足自己的愿望，去学习、去玩、去旅游，而不愿意为孩子放弃自由的生活方式。”

早在 2006 年春夏的流行趋势似乎正在证明女彼得们（永远不长大的彼得·潘）正在充斥全球，今季全球娃娃 A 字裙大泛滥，永恒娃娃派掌门的 Anna Sui（安娜·苏），有时候天真可爱的 Miu Miu，邻居家来过家家的娃娃 Calvin Klein，甚至连性感也要“娃娃”一下的 Sophia Kokosalaki……要知道为什么有那么多人喜欢 Chloe？因为永远“只有 Chloe girl（女孩），没有 Chloe women（妇女）”！大批童心未泯用娃娃派头装扮得明艳动人的潮流先锋们终于找到了让自己长不大的小岛，并迅速波及全球，大唱童谣。

因为选择如此之多，放弃的理由也如此之多，晚生、不生孩子在社会认可度上已经大大提升变成了潮流，当再也没有哪一个固执的“尼采”能够跳出来对女人生育横加指责的时候，不生孩子成了逃匿现实种种压力的最好选择和最后防线，而且，很时尚。

从心理研究的角度，这与黄烨给出的专业意见不谋而合：“很多女性心理成熟期比较晚，觉得自己还需要别人的照顾呵护，她们不想生孩子是因为不想长大，就像童话里那个永远是小孩子的彼得·潘。”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

"to baby or not to baby？"也许不该翻译为"要娃娃还是不要娃娃？"而直接是"当娃娃还是不当娃娃？"

"用职业成败来衡量生育时机，也许只是个态度问题。"《中国新闻周刊》的记者在调查完35岁白领女性的生育困惑后，得出了这样的结论。心理困惑、压力带来的恐慌以及不愿意长大构成了"晚妈妈"时代的铁三角。

73.31%的女白领们，在"是否因生育困惑而咨询心理医生"的问题后面选择了否。

生？还是不生？——与孩子无关

有相当规模的调查参与者（34.2%）不能被忽视，她们认为生孩子对职场一般没有什么影响；甚至有8.8%有过生子经历的人认为：当母亲促进了自己的事业发展。遭遇过隐性失业的Nancy现在已经提升到一个重要的职位，"的确，生完孩子后我需要调整一段时间，但情况并不是那么糟糕。"晓芸现在也有了自己的网站，说："我后来慢慢觉得，生完孩子之后我才真的成熟了，在工作的时候，做职业规划的时候，远比从前更理性。"

还有一些女性为了工作而选择了早点生孩子，在中国传媒大学担任讲师的小婧就算了这样一笔账："生孩子大概要影响一年的工作，那么我为什么不在25岁，一年挣5万的时候做这件事情呢？等到30岁我一年可以挣10万了，损失不是更大吗？"

在生活压力方面，社会学专家早已指出，生养孩子其实并没有一定要花的巨额支出，"穷有穷的养法，富有富的养法"，并不见得花钱多的孩子就一定更聪明健康幸福。

心理问题相对来说，反而是最难解决的。在S.H.E大唱"不想长大"的都市之中，女性的普遍心态不言而喻，灰暗的人生观也决不是一两次心理咨询所能够消解的问题。加上现实的种种原因，选择丁克，就成了最简单的决定。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

然而，女人的天性被明确的数据证明着：你很有可能因为今天的决定后悔。79% 的女性表示，决定丁克的她过了生育年龄后感到后悔。

黄烨认为，从心理学来看，这是非常普遍的现象，“年轻的时候，我们的欲望更多是向外的，但在年纪大了，经历浮华之后，就会慢慢转向自己的内心，追求生活的本质。”这时候，女人往往会发现，当母亲，让生命在自己身体内发育、成长，是件非常有价值的事情——但在很多情况下，这会发生在 36、37 岁之后。

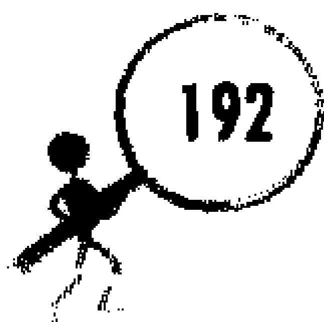
坏消息是，临床统计表明，35 岁到 40 岁之后，女性的生育能力将明显下降，胎儿畸形率则会明显上升，生育风险也会明显加大；好消息是，发达的现代科技可以让三方面的危险都降到最低。国内外的资料同时表明，妈妈初次生育年龄越大，育儿的满意度越高，带孩子更容易获得愉快的体验，因为这是主动的、积极的选择，而不仅是受为人父母的责任感所驱使。

所以如果你还年轻漂亮真的不想要孩子，那么就紧跟潮流把钱都花在更快乐的事情上吧，比如，去买一条 Chloe 的裙子，不过，请一定要抓紧时间，不仅仅因为这些裙子的一个系列只有 30 件，更可怕的是你的对手——要去金球奖美一美的各路明星和热衷到处凑热闹的名媛。

或者，等着 Phoebe Philo 生子之后的作品，那时候也许你也能买到一个有过甜蜜母亲经历的更成熟设计师所推出的“Chloe women（妇女）”也说不定。

要前途，还是要后代？

要前途还是要后代？“80 后”白领女性面临着两难选择。晓星是外贸公司销售部的副总监，怀孕出于偶然，措手不及的她在孕期 4 个月的时候就回家去了。其间，听说公司有可能改组，为了配合新产品，部门的运营人员将有所调动。等休完假回去一看，周围全



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

是生面孔，传言属实，她原来的部门被拆得七零八落。接下来的半年间，参加了公司新品培训班的晓星被先后分派到三个部门，至今都没有定下来。这次热启动，是热了妈妈心，慢了事业步。

一方面迫于工作和生活的压力，另一方面，80 后年轻女性的生育观念发生了变化，于是，很多 80 后年轻妈妈生育和工作的界限正在逐步模糊。

“在自己力所能及的范围内，边工作，边生育，其实并没有想象中困难，反而会让你觉得充实。”26 岁的新妈妈婧婧，儿子如今只有两个月大。身为一家咨询顾问公司的总经理，她生孩子之前工作也是一点没松手，该忙的工作照忙，该见的客户照见，该约的朋友照约。“其实我很爱惜自己的身体和宝宝，只是我觉得没必要把自己弄得那么金贵，多走动，勤思考，对孩子的健康也是有好处的。”婧婧如是说。

调查显示，“制造”现代高龄产妇的，一半以上是社会因素，这样的产妇所占比例已经超过了由生理因素而导致的高龄生产。竞争日益激烈的环境使女性需要承受的工作压力丝毫不亚于男性，越来越多的女性将做妈妈的日程一推再推。多位接受过记者采访的社会学家以及妇产科专家告诉记者，造成现代女性“大龄妈妈”越来越多的原因主要有 4 种：

第一类，“丁克”家庭的“崩溃”，直接导致的高龄产妇越来越多；

第二类，隐性失业是职场女性的生育瓶颈；

第三类，部分夫妻家庭刚成立的时候经济条件不允许，等条件具备才敢生育，这时女方已经迈进了高龄产妇的行列；

第四类，高龄女博士学业、生子难以兼顾。

中国社会科学院社会学研究所研究员王彬郁表示：新时代的职业女性，多数是一肩挑着事业，一肩挑着家庭，但职场中存在的“隐性失业”或怀孕“失宠”现象的确给女性生育带来人为的精神负担。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

隐性失业是什么呢？直白点说就是有部分劳动力虽然名义上是就业，但实际上该员工可有可无，而生产不会因为她们的减少而减少，所以叫隐性失业。这一点在高学历人群以及白领人群中表现得尤为明显。

王彬郁告诉大家，现在很多涉及女性劳动权益的仲裁与诉讼90%以上和“生育”有关，人类再生产的价值，正遭到眼前社会经济利益的挑战，它急需得到比现有的法规更高层次的法律保护。

另外，白领女性不管在职业发展的什么时期生育，都有利有弊。先干事业的已经小有所成，具有一定的事业基础和经济基础，但生育之后面临的生活和工作的变化需要自己重新适应；先生育再开始事业，虽然在事业发展过程中不至于被突然打断，但必须边照看和培养孩子边开展事业。

因此，建议职业女性到了二十八九岁，就应当做好生育计划了，因为此时一般都工作四五年了，已经有一定的经济基础。当然，如果夫妇双方不决定要孩子，那是另外的问题；如果有要孩子的打算，就应该尽早作出计划，不要一拖再拖。

是“生”还是“升”，这是个问题，也是广大女性所面临的“两难”选择。

9. 成功典范

有人说《杜拉拉升职记》是一本女性读物，其实书中大量的职场知识和规则，适用于各行各业，把此书定类为职场教科书更为确切些。杜拉拉的故事背景源于上海，是上海外企人的缩影。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

杜拉拉在职场的成功路程，也是女性的成功典范。

杜拉拉的成功在于她敢于打破常规，在工作中勇于创新。杜拉拉是草根出身，她所有职业化训练皆源自第一家外企，从民企到台企再到外企，杜拉拉的能力有没有真正提升。但在实际工作中，杜拉拉能把要办的事情都搞定，功课也做得很漂亮，并且还学会了一些汇报技巧和招聘技巧。有外企职业背景的人都知道，那些职业素养的提高，大多还只是遵照 SOP 的规范化，这并不是真正的工作能力。SOP（Standard Operation Procedure）在大多数情况下是让你学会如何在一个公司做一个工作人，并不见得是让你学会解决问题的技术。

杜拉拉在外企的成功，还在于她或多或少有投机的天分，她的升职很大程度上也正是因为她并没有完全遵照 SOP 办事，而是打通了高层的关系。外企的职场成功人士，往往都具有那些挑战旧有程序的天分，其实这也并不违反大多数公司的文化。一板一眼地按照程序办事，并不会让你升职。杜拉拉就是找准了程序的缝隙地带，充分施展她的投机天分。比如杜拉拉辛勤工作却不被老板赏识，她苦思冥想后采取了不断报告工作进程的方法，使老板注意到了她的工作量和工作难度，从而意识到了她的重要，她既不顶撞气头上的老板，又为自己争取了公平。杜拉拉的此等实用心法，并不限于外企中人借鉴吧。

杜拉拉成功还在于她要强的性格，她有许多性格特点是值得职场人借鉴的。比如杜拉拉的坚忍、强悍、懂得争取、不惧挑战。没有人是生来就胜任某个职位，杜拉拉的成熟也是通过她每一步艰辛的成长而获得的。杜拉拉这一文学形象的典型性就在于她代表了白领一族，以及她个人奋斗的突出性。杜拉拉在 DB 的成长虽不能说是如鱼得水，却也可以说顺风顺水，这不是她的运气好或机会比别人多，因为幸运与倒霉同在，机会与挑战共存，就看你如何把握了。

杜拉拉的成功还在于她的自省能力强。一个人的经验不在于



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

她经历了多少，一个人的知识也不在于阅读了多少书，如何对已经接触过的经历以及知识回顾和重审，对于一个人的成长起着关键作用。杜拉拉在DB的工作常会遇到困难，但也正是这些困难使她成熟，她面对挑战总能及时准确地认清楚自己的处境，知道怎样寻求别人的帮助，回避行动的风险、达到行动的目的，做到扬长避短，步步为营。这就是《杜拉拉升职记》带给每一个职场人的启示。

以上是署名老田理财的作者发于网络上的一篇原创文《杜拉拉："白骨精"的成功典范》。的确，我们白骨精们需要像所有人那样去"找到偶像"，那就是"榜样"的力量。

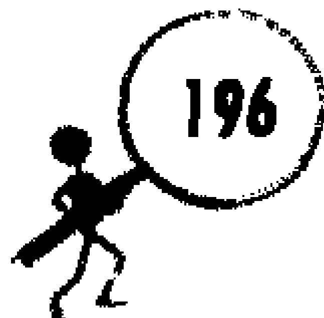
现实中的优秀白骨精榜样很多很多，或许你本人就是别人的榜样，不管怎么样，至少在你身边一定会有值得你去学习的"资深白骨精"。要不我们一起去看会儿电影吧，看9部"白骨精"必修职场电影。从中我们这些个"小字辈"的白骨精们或许也能学到点什么呢。

NO1.《权利的迷醉》

本片的故事取材于法国最著名的ELF石油集团政治黑金丑闻，但导演把臭名昭著的贪腐大案弱化成为故事的背景，着力刻画了"权利"这把双刃剑对于一个成功女性的影响，人性的内省成了影片的重头戏。身材瘦小的法国重量级女星伊莎贝尔·于佩尔，出神入化地演绎了一位重权在握的检查官热娜·夏尔芒。为了成功，为了至高无上的Power，热娜不仅牺牲了度假、休息，牺牲了正常的家庭生活，甚至不顾生命安危……然而，正在她一步步升职的时候，与丈夫的关系却越来越疏远，直到丈夫跳楼，热娜似乎才幡然醒悟……

看完该部影片给白骨精的职场启示：要成功就一定有牺牲。

要成功就一定有牺牲。章子怡在红地毯和闪光灯前的灿烂背



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

后肯定付出过你我所看不到的牺牲；杨澜的财富，也一定不是从天上掉下来的。不要只去看那些成功人士光鲜亮丽的时刻，不要以为他们只是比我们幸运。撩开他们成功的面纱，去看看他们走向成功之路的过程吧，每前进一步可能都有牺牲。关键是，那些成功者往往不惧牺牲，他们始终目标明确，一门心思地朝向自己的目标努力。

NO2.《永不妥协》

影片取材于发生在美国的一个真实事件，影片充满激情、动人心弦。在当今这样一个缺乏英雄的拜金社会里，本片讲述了一个弱小女子如何在帮助他人的同时改变自己命运的动人故事，展现了人类捍卫正义的可贵精神。经历了两次离婚并拖着三个孩子的单身母亲艾琳，在一次十分无奈的交通事故之后，一贫如洗，既无工作，也无前途，几乎到了走投无路的绝境……但是她用执著坚韧的毅力矢志不移地坚守理想，敢于挑战权贵，勇于保卫弱者，不但捍卫了正义，帮助了他人，也重新认识了自己的价值。

看完该部影片给白骨精的职场启示：有些人并不强大，但信仰赋予他们超人力量。

无论你相信宗教还是相信自己，无论你相信爱还是相信权力，你一定不能没有信仰！在这个世界上，有些人并不强大，但是信仰赋予了他们超人的力量。正如影片中的弱女子艾琳，正是因为坚守信仰才能够百折不挠，才焕发出超乎常人的能力。我们自己也是一样，假如能够成就一番事业，首先要相信这事业值得我们不惜一切去付出；还要相信自己，完全有能力成就这番事业。

NO3.《拜金女郎》

艾娃和坦丝这对姐妹曾经拥有年轻女郎梦想得到的一切——



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

年轻、美貌、多金，是一家价值数百万美元的化妆品公司的继承人……然而，父亲突然去世，家族公司莫名其妙地卷入一场产品丑闻，公司濒临倒闭，信用卡里无钱可刷……她们过往的绚烂生活顷刻间成了泡影！父亲白手起家创建起来的化妆品帝国将不复存在。在一个晚宴上，他们的对手曾经对当时还只知道打扮的两个无知女孩说过：青春易逝，哪怕一个月也找不回来。只有智慧才是永存的！失去了一切的时候，她们找回了自己的智慧。

看完该部影片给白骨精的职场启示：青春易逝，只有智慧才是永存的！

青春美貌留不住，金钱财富易散尽。无论是谁，只有智慧，才是属于你自己的。但是那些生下来就受到上苍眷顾的家境富足、青春靓丽的女孩子，往往容易被一些虚荣的东西掩藏住自己的智慧宝藏，除非遇到意外，否则那些人几乎会忘记了，她自己也拥有智慧！艾略特说过：我们每个人都想找到自己的钥匙，每个人都困在自己的监狱里。其实，智慧就是你该找的那把钥匙。

NO4.《美国空姐》

唐娜是一个平凡的小镇姑娘，小镇的沉闷、闭塞，加上家庭不和，曾令她决心离开这一切。但是，与英俊男友的初恋让她忘了自己的目标，直到有一天，男友另觅新欢。失恋的唐娜绝望地跌入谷底，在酒馆借酒浇愁。此时，她看到了电视上正在播放对著名空姐萨莉的访谈。从乡下姑娘变成空姐典范的萨莉在电视里说：“无论你来自何方，无论你是谁，你都能够梦想成真，但是你必须付诸行动，就在现在！”萨莉的话一下子把唐娜唤醒，她清醒地意识到：自己的目标是成为萨莉那样优秀的空姐！在历经各种挫折，甚至被同事偷梁换柱顶替之后，唐娜始终都没有气馁，没有放弃，因为有一个目标始终在支撑着她——“巴黎，头等舱，国际航线，这是通往幸福的途径”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

看完该部影片给白骨精的职场启示：明确目标就像发电机，足以激发难以想象的能量。

明确的目标就像一台发电机，足以激发难以想象的能量。这能量有时如同核能，或者 TNT 炸药，足以迸发出难以想象的力量，帮助你把不可能变成可能，把梦想变成现实。但是，不是每个人都有明确的目标，也不是每个人都能坚持自己的目标。当我们遇到困难和挫折的时候，假如没有明确的目标像一盏明灯那样在眼前闪耀，就难免会感到厌倦，陷入消极抵触的情绪。这种时候，你就好像汽缸漏了气，电池没了电，智商和能力都大打折扣，判断力也会失准……

NO5.《穿 PRADA 的恶魔》

刚从大学毕业的天真朴实的女孩安迪来到纽约，鬼使神差地得到了一份许多时髦女孩梦寐以求的工作：世界著名时尚杂志的主编助理。然而，这是一份让人爱恨交加的差事——爱它，因为可以留在以 CHANEL、PRADA 等顶尖名牌构成的时尚帝国里；恨它，因为女强人主编米兰达太难应付。她去找同事瑞丘抱怨，瑞丘对安迪说：“那就辞职啊！”安迪底气不足地嘟囔道：“我没想辞职，只是想诉诉苦……”瑞丘一针见血地对安迪说：“你是在逃避，醒醒吧，她只是干了她该干的。”安迪好像顿然醒悟了，她换上了 CHANEL 的套装，不再以抵触抱怨的态度去工作，而是以积极的态度去融入自己的工作环境，积极地应对那些看似不可能的任务……

看完该部影片给白骨精的职场启示：你可以辞职。否则，永远不要抱怨。

假如你的目标与你所从事的职业相悖，假如你实在不能接受你老板的价值观，你完全可以辞职。否则，就不要抱怨。抱怨只会让你觉得委屈、可怜，无助于解决任何问题。你觉得可恶的老



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

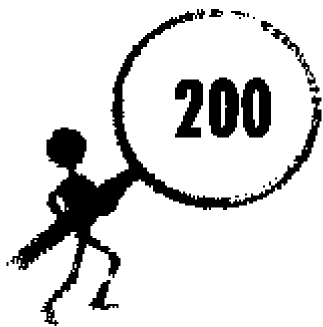
板，也许不如自己的惰性更可恶。除非你不工作，否则永远不要以抵触的心态做事——那样只能使你的智力和能力都大打折扣！做你自己喜欢的事情，无论顺利还是艰难，沉浸到做事的过程中去，把事业的目标当做恋爱的对象去爱、去追求，这样，你会感觉好得多，得到的也会更多。

NO6.《蒙娜丽莎的微笑》

20世纪中叶，美国马萨诸塞州被誉为“没有男子的常青藤”的威斯理女子学院，新来了位名叫凯瑟琳·沃森的艺术史老师，她美丽、成熟、自信，拥有开放的自由思想，立志要把新思想传授给学生们。但在当时，美国封建保守思想仍非常严重。威斯理的教育不是教她们如何获得知识和智慧，而是把学生今后的婚姻定义为教育是否成功的标准。凯瑟琳来到这里后，没有像其他老师那样沿袭该校的传统教学风格，而是大胆地去挑战传统，鼓励学生发掘自己的兴趣，并且支持她们去实践自己的想法。她的做法不仅受到了一些大户人家女儿的挑战，而且受到家长、学校各方的质疑和责难。但是她凭借坚定的信念顽强地坚持了下来，最终赢得了学生们的尊敬和爱戴。

看完该部影片给白骨精的职场启示：只有坚持到底，才能笑到最后。

世界上所有那些看似不可能的改变，都是由人促成的。只要你坚持自己的目标不放弃，就可能看到奇迹的发生。严格地说，我们每个人都没有发挥出自身的各种极限。限于习惯、主观认知等原因，我们每个人一生中都可能浪费掉自己这样或那样的一些潜能。很多时候我们觉得挺不过去了，其实那并不是真实的状态。只要咬咬牙坚持下去，你会发现多数情况我们都能够挺过去，我们其实比自己想象得要强大得多！只有坚持到底，我们才能最大限度地发现我们自己的潜能，才能笑到最后。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

NO7.《伊丽莎白镇》

德鲁是一家国际顶尖运动鞋品牌的首席设计师，才华横溢的他是老板的宠臣。然而，他花费了8年的时间废寝忘食地研发的新产品，因致命问题被回收，公司顷刻间将承担近10亿美元的巨额损失！职场的幸运儿顿时跌入万丈深渊……德鲁彻底绝望了，甚至准备一死了之。恰逢此时，妹妹来电话说，爸爸已经死了——回老家时突然心脏病发作而死！真是祸不单行，德鲁被突然降临的厄运打懵了。在去机场的路上，妈妈提醒他：你爸爸常说什么来着？德鲁和妈妈、妹妹齐声道："假如这么做行不通，一定还有别的办法！"在飞机上，德鲁邂逅了乐观、开朗的空姐克莱尔。克莱尔对德鲁说：你想变得伟大吗？那就鼓足勇气去面对失败，让人们看到你还能笑得出来——那才是真正的了不起！

看完该部影片给白骨精的职场启示：这么做行不通，一定有别的办法。

失败只是表明没有成功而已。无论是多么惨痛的失败，其实都不是世界末日。很多时候，我们应该学会放下——放下那些令我们感到绝望无助的情绪。因为任何事情，假如这么做行不通，一定还有别的办法——人生的路，绝对不止一条！这道理听上去很简单，但做起来却不容易。人们顺利的时候很容易保持高昂的气势，但是大难当头却难保不气馁、不放弃。但是绝望只会令人感到更加无助，并不能帮我们走出低谷。大难当前不妨试着笑一笑，你会发现：冬天过后，春天一定会来。雷雨过后，太阳一定会出现！

NO8.《一往无前》

与其说电影《一往无前》是摇滚音乐名人强尼·卡什的传记片，不如说是他与一个女人的爱情篇章——影片不只展现了强尼·卡



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

什从一无所有到成就非凡，展现了他与贫寒的出身抗争、与折磨人的毒瘾抗争的故事，更生动地演绎了那个改变他命运的女人与他之间曲折又感人的爱情。那个影响了强尼·卡什的瘦小、独立、坚强的非凡女人，正是著名的乡村音乐歌手琼·卡特。琼在20世纪50年代，就能够不理会世俗的偏见，结两次婚，分别为两个丈夫生了孩子，甚至还独自一人坐在挤满了男乐手的车里到处巡演……她的思想和行动都超前于那个时代，可以说，没有她就没有功成名就的强尼·卡什。影片中，琼·卡特用自己的一生告诉人们：女人，你的名字不是弱者。

看完该部影片给白骨精的职场启示：永远记得，你的名字不是“弱者”。

当社会或者男人习惯于把“弱者”二字强加在女人身上，我们自己千万不要被这种习惯思维所暗示或蛊惑。要知道，无论男人还是女人，都会有强有弱，女人并非天生的弱者。实际上，女性的韧性和耐力，是一股不可低估的强大力量。相信自己有能力从困境中突围而出，相信自己有能力做到别人认为你永远不可能做到的，永远不以弱者定位自己的人，才能成为最大的赢家。

NO9.《托斯卡纳艳阳下》

女主角法兰西斯·梅耶丝是一位美国大学教授兼作家，因为婚姻失败和灵感枯竭的双重打击，心灰意冷地来到意大利旅行。在阳光明媚的托斯卡纳乡间，满山遍野绽放着向日葵，空气中弥漫着葡萄的香气……梅耶丝心血来潮地买下了托斯卡纳乡下的一幢有着300年历史的老宅，而她当时的心境，恰如这栋破败阴霾、满目疮痍的大房子。在整修老宅别墅的过程中，梅耶丝结识了许多淳朴的朋友，体会到了都市里难得一见的乡间生活情趣。日复一日，老宅子整修一新，阶下铺满光滑圆润的鹅卵石，墙角遍布着各种花草，树桩搭建的葡萄架像一个拱门，露天的阳台更可以



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

将周围的美景尽收眼底……梅耶丝爱上了这里的简单生活，心情像托斯卡纳的天气一样，变得明艳晴朗起来。

看完该部影片给白骨精的职场启示：天无绝人之路，世外桃源是存在的。

在这个世界上，每个人都能够以不同的方式去生活。正所谓天无绝人之路，条条大路通向快乐人生。世外桃源是存在的，就看你想以怎样的方式生活。但无论如何不要忘了，要以一种孩童般的纯真对待生活，不要迷失在成年人复杂的泥沼里。古人道“有境界者，则自成高格”，人生最高的境界，其实就是纯真自然。

我们看完电影，希望白骨精们找到“成功典范”，好好学习，然后“天天向上”，努力把自己也打造成一位白骨精的成功典范，百尺竿头再上一层，使白骨精再成“精”。

10. 理财秘笈

有专家指出：年轻人越早开始储蓄投资，存的金额越多，就越容易提早帮自己累积到一笔资产；同时，最好采取定期定额的强迫投资法，才可以有效增加财富。

初入社会的年轻人，对于手中的钱财，常会停留在学生时期有多少花多少，想买什么就买什么的阶段，甚至因为可以利用银行借贷，而随意扩张信用，造成负债累累、入不敷出的窘境。作为其中的一员，我深有感触。因此如何“开源”、“节流”以及正确评估投资风险非常重要。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

首先，应避免在理财时常犯的三种错误：

一、名牌拥戴者：名牌产品虽然很吸引人，但却要付出不小的代价，想买，还是等身价提高时再考虑。

二、买车、背车贷：汽车只会折旧不会增值，办贷款还要付高额利息，从理财角度衡量实在很不聪明。

三、借钱投资：你才刚进入投资市场，还是一个投资新手，借钱投资可能让你未赚钱先赔钱。千万记住：此招乃投资中的大忌，不碰为妙。

其次，应当知道的五种理财方式：

初入社会的年轻人，在理财时也由于过去对金融市场上的投资工具接触较少，常不知如何适当搭配，而错失获得较高报酬的机会，因此在介绍以下几种理财方式：

一、投资自己：选择一份具有前瞻性的工作。

二、建立综合存款账户：手头留有能维持 1–2 个月的生活费即可。

三、强迫储蓄投资：定期定额投资基金。

四、保险：寿险与意外险。

五、年终奖金：单笔投资绩优股票或基金。

但是耗神费时，作为上班族，夜里盯盘白天犯困总不是长久之计。环顾接踵而来的开放式基金，看看它们之中佼佼者的丰厚回报，这才悟出，其实对于我们白骨精很多这样中等收入的上班族来说，最适合的投资工具大概就是开放式基金了。它风险不大，收益不薄，不必日夜煎熬，弄好了也许会轻松赚大钱。

跑银行找来花花绿绿的宣传品，上网浏览各家网站，经过研究对比，还是有一些发现：



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

选购开放式基金的四个原则：

一、买早不买晚

当前正是基金发轫期，基金管理公司管理上特别认真负责，服务上特别细致周到，销售上也尽量优惠。此时不买，等过几年基金管理公司一个个羽翼丰满，很可能“人一阔脸就变”。因此建议动用储蓄的90%购买基金。

二、买前不买后

注意各个开放式基金净值的排名，那些稳坐头几把交椅的基金公司以往业绩相对好，管理水平相对高，是遴选的对象。目前有博时、华夏、南方、易方达、长盛这几家常居前几名的开放式基金，至于后排的黑马，我们就要不冒那个险。

三、买特不买通

购买博时裕富指数投资基金，是看中它采用了覆盖沪深两市新华富时 A200 指数；购买长盛指数增强型债券基金，是看中它“运行一年低于面值停收管理费”的承诺。这一点很重要。我们怀疑有的基金长期徘徊一元面值以下，其实是打的“涨过面值必遭赎回，不如低于面值使持有者舍不得割肉赎回而维持基金现有的规模，管理费旱涝保收月月照拿”这样一种不道德的如意算盘。我们认为长盛的承诺应该确立为行规。

四、买认（购）不买申（购）

认购费率低，后端收费比前端收费更上算，而且逐年递减，持有五年以上一般就快接近零了。所以认购就相当于股市的原始股，划算，而申购就相当于追涨杀跌，不合算。

五、最后，我们还应该设置两道止损线

一是只要净值跌破 0.936 元，二是运行一年半还不分红，就果断割肉赎回。对于那些持续稳定增长，一年至少两次分红的，则长期持有，而且从中选出一只最好的永久持有，看看它最终为你创造多少财富。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

正确的理财观念：

白领理财求稳为主，赚少赔多才能促理财发展

由于担忧未来通胀预期并认为目前工作缺乏安全感，过半白领网民在持续做个人财务计划，投资热度下降而理财意识升温。超过 50% 的白领网民有购买理财产品经验但赚少赔多，约 90% 的白领网民需要专业的理财服务和指导。

担心失业全面开展财务计划

到各大人气旺盛的论坛潜潜水，可以发现，“月光族”早已不再出来炫耀他们的时尚消费观，多的是入不敷出的忧虑，买一件百多元的衣服也自嘲为“败家”。本次调查显示，56.3% 的白领网民在持续做个人财务计划，主要原因是目前工作缺少安全感、长期通胀预期。其中自由职业者最会因为缺少工作安全感而为自己持续做财务计划，比例达 59.3%；其次是私企和外企职员。而国企白领最有工作稳定感，做个人财务计划的原因更多是出于对未来通货膨胀的担忧。

工作越不稳定的白领网民越提前考虑退休后的财务问题，超过 35% 的白领网民开始为退休后做财务计划，自由职业者更达 44.5%。

赚少赔多促使理财需求升温

基金、股票和保险是中国网民 2008 年的主要理财方式。受经济危机影响，基金的持有率超过了股票。调查显示 50.8% 的白领网民买过理财产品，尽管盈亏情况比全体网民平均表现要好一些，但也是“矮子里拔长子”。仅 4.3% 的白领表示 2008 年理财投资大赚一笔，另有 39.5% 表示基本持平，其他近六成的白领网民都有不同程度的亏损。在出现亏损的白领人群中，亏损比例超过 30% 的达到了八成五，亏损比例超过 50% 的达到了五成，亏损比例超过 70% 的接近一成半。

究其原因，理财环境受到经济危机影响是一个方面，另一方



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

面也反映了白领的理财知识和能力缺乏。参与调查的白领网民中仅有 2% 对自身的理财能力充满自信，约 90% 在调查中明确表示需要专业的理财服务和指导。61.6% 的白领网民表示理财的实际操作经验是其最需要的理财信息。

过冬更注重个人财务稳定

2008 年下半年开始的经济危机，对白领网民生活的方方面面造成了一定的影响，面对还不见底的全球经济大气候，他们的心态趋向求稳。

据调查，白领网民投资热度锐减，仅约四成仍保持以往投资计划。白领网民预期减持最多的是国内 A 股和 B 股股票(19.2%)、国内基金（18.4%)、中资银行信用卡（17.4%)。他们倾向于增持风险较低的理财产品，基金（代替股票）和房产成为白领热选。

调查发现，在经济寒冬中，白领网民的消费行为比普通网民表现得较为积极。虽然有 29.3% 的白领网民放弃原定的购房或买车等大宗消费计划，30.3% 的白领网民打算推迟或放弃创业来保持个人收入稳定，但他们更希望通过调整消费结构加上开源节流，既规避风险又尽可能保证生活质量，不要压缩日常开销。这样，理财的作用就越发明显了。

白领的投资理念和投资行为也呈现多元化特色。例如针对经济危机下的还贷行为，有 11.6% 的白领网民选择了“我打算提前还车贷、房贷，以减少利息支出”，同时也有 9.7% 的白领网民选择了“我打算推迟有关提前偿还车贷、房贷尾款的计划，预留现金以抵御经济危机的风险”。

小钱也是钱

第一，小钱也须理财术。

若你身边已经攒满了 2000 元，大可以通过如下形式作最简单也是最方便的积累投资。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

购买纯债基金：

现在市面上有许多种短期纯债基金由银行托管销售，最长可投资三年以内的国债、金融债、协议存款等低风险理财产品，所以其稳妥性与银行人民币理财相差无几。但中短期纯债基金的优势是起点低，一般1000元人民币就可以购买，并且中短期纯债基金两个工作日即可变现。目前中短期纯债基金的年收益率一般在2%至4%，收益率高于定期存款，也高于货币市场基金。所以，你手中有闲钱时，不妨购买一点。

购买货币基金：

在银行开设一个活期账户，同时再开设网上银行，你就可以方便地加入基金投资一族的行列了。就算手上只有三五百元也不要紧（当然我们更赞同你以2000元为一个单位投资，因为大多数的货币基金投资起点都为1000元人民币），统统存入活期账户，然后再通过网上银行的投资专栏，就可即时进行货币基金的申购和赎回。

投资黄金：

当黄金市场开放后，投资黄金就成了一个非常好的投资渠道。对于手中有小钱的你来说，既可投资纸黄金，也可买实物黄金。但投资纸黄金需要一定的专业知识和时间，对于大多数普通的主妇来说，还是买实物黄金最简便、稳妥。同样的投资类型，还有邮市、币市等。

购买保险：

就算每个月只有不过几十元的小钱，精心策划之后，照样可以带来想不到的回报——积攒你每个月钱包里剩下来的“边角银子”，像孩子那样放在储钱罐里。一年只消300元至500元，你就可以投资一份保障相当全面的健康保险。

第二，低薪收入定额投资是上策。

反正现在收入不高，依靠每个月节余千儿八百的，也实现不了买车、买房梦，还不如现在花钱时痛快点。而专业理财（相关：



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

证券、财经）人士却认为，虽然每个月的节余不多，如果选择合适的投资工具和投资方式，不仅能培养起自己的理财习惯，而且也可以积累一笔不小的财富。定期定额买基金就是一个不错的选择。

所谓定期定额买基金，是指投资者约定每月扣款时间和扣款金额，由销售机构（包括银行和券商）在每月约定日从投资者指定资金账户内自动完成扣款和基金申购申请的一种长期投资方式。

这种基金投资方式好处多多。首先，年轻人没有时间理财，而定期定额买基金类似于零存整取，只要去银行或证券营业部办理一次就可以了。

其次，很多年轻人对证券市场知之甚少，而利用定期定额方式投资基金，可以平均成本、分散风险。

最后，很多年轻人因需要支出的项目多，月节余不多，也不稳定。而现在定期定额计划的门槛非常低，起点一般为100元—300元，可以按月扣，也可以按双月或季度扣，几乎不会给他们带来额外的压力。还能积少成多，使小钱变大钱，以应付未来对大额资金的需求，而且可以养成很好的理财习惯。

第三，工薪一族月薪2000元的理财窍门。

有很多的大学生都是毕业以后选择留在自己上学的城市，一来对城市有了感情，二来也希望能在大的城市有所发展，而现在很多大城市劳动力过剩，大学生想找到一个自己喜欢又有较高收入的职位已经变得非常难，很多刚毕业的朋友，月收入都可能徘徊在2000元人民币左右，如果您是这样的情况，让我们来核算一下，如何利用手中的有限资金来进行理财。如果您是单身一人，月收入在2000元人民币左右，又没有其他的奖金分红等收入，那年收入就固定在25000元左右。如何来支配这些钱呢?

生活费占收入30%—40%：

首先，你要拿出每个月必须支付的生活费。如房租、水电、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

通信费、柴米油盐等，这部分约占收入的三分之一。它们是你生活中不可或缺的部分，满足你最基本的物质需求。离开了它们，你就会像鱼儿离开了水一样无法生活，所以无论如何，请你先从收入中抽出这部分，不要动用。

储蓄占收入 10%-20%：

其次，是自己用来储蓄的部分，约占收入的 10%-20%。很多人每次也都会在月初存钱，但是到了月底的时候，往往就变成了泡沫，存进去的大部分又取出来了，而且是不知不觉的，好像凭空消失了一样，总是在自己喜欢的衣饰、杂志、CD 或朋友聚会上不加以节制。你要自己提醒自己，起码，你的存储能保证你 3 个月的基本生活。要知道，现在很多公司动辄减薪裁员。如果你一点储蓄都没有，一旦工作发生了变动，你将会非常被动。

而且这 3 个月的收入可以成为你的定心丸，工作实在干得不开心了，忍无可忍无需再忍时，你可以潇洒地对老板说声“拜拜”。想想可以不用受你不喜欢的工作和人的气，是多么开心的事啊。所以，无论如何，请为自己留条退路。

活动资金占收入 30%-40%：

剩下的这部分钱，约占收入的三分之一。可以根据自己当时的生活目标，侧重地花在不同的地方。譬如五一、十一可以安排旅游；服装打折时可以购进自己心仪已久的牌子货；还有平时必不可少的购买 CD、朋友聚会的开销。这样花起来心里有数，不会一下子把钱都用完。

最关键的是，即使一发薪水就把这部分用完了，也可当是一次教训，可以惩罚自己一个月内什么都不能再干了（就当是收入全部支出了吧），印象会很深刻而且有效。

除去吃、穿、住、行以及其他的消费外，再怎么节省，估计您现在的状况，一年也只有 10000 元的积蓄，想来这些都是刚毕业的绝大部分学生所面临的实际情况。如何让钱生钱是大家想得最多的事情，然而，毕竟收入有限，很多想法都不容易实现，建

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

议处于这个阶段的朋友，最重要的是开源，节流只是我们生活工作的一部分，就像大厦的基层一样。而最重要的是怎样财源滚滚、开源有道，为了达到一个新目标，你必须不断进步以求发展，培养自己的实力以求进步，这才是真正的生财之道。可以安心地发展自己的事业，积累自己的经验，充实自己，使自己不断地提高，才会有好的发展，要相信“机会总是给有准备的人”。

当然，既然有了些许积蓄，也不能让它闲置，我们建议把1万元分为5份，分成5个2000元，分别作出适当的投资安排。这样，家庭不会出现用钱危机，并可以获得最大的收益。

1. 用2000元买国债，这是回报率较高而又很保险的一种投资。

2. 用2000元买保险。以往人们的保险意识很淡薄，实际上购买保险也是一种较好的投资方式，而且保险金不在利息税征收之列。尤其是各寿险公司都推出了两全型险种，增加了有关“权益转换”的条款，即一旦银行利率上升，客户可在保险公司出售的险种中进行转换，并获得保险公司给予的一定的价格折扣、免予核保等优惠政策。

3. 用2000元买股票。这是一种风险最大的投资，当然风险与收益是并存的，只要选择得当，会带来理想的投资回报。除股票外，期货、投资债券等都属这一类。不过，参与这类投资，要求有相应的行业知识和较强的风险意识。

4. 用2000元存定期存款，这是一种几乎没有风险的投资方式，也是未来对家庭生活的一种保障。

5. 用2000元存活期存款，这是为了应急之用。如家里临时急需用钱，有一定数量的活期储蓄存款可解燃眉之急，而且存取又很方便。

这种方法是许多人经过多年尝试后总结出的一套成功的理财经验。当然，各个家庭可以根据不同情况，灵活使用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

正确理财三个观念：

建立理财观念一：理财是一件正大光明的事，“你不理财，财不理你”。

建立理财观念二：理财要从现在开始，并长期坚持。

建立理财观念三：理财目的是“梳理财富，增值生活”。

理财四个误区：

理财观念误区一：我没财可理。

理财观念误区二：我不需要理财。

理财观念误区三：等我有了钱再理财。

理财观念误区四：会理财不如会挣钱。

理财的五大目标：

目标一：获得资产增值。

目标二：保证资金安全。

目标三：防御意外事故。

目标四：保证老有所养。

目标五：提供赡养父母及抚养教育子女的基金。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第三部分

你我的钱世今生和钱来钱往

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1. 小心变“白骨尽”

这是一个真实的故事：

Mr 陈和 Miss 蔡都是刚刚毕业两年的白领，但不同的理财观念和态度却让他们渐渐产生了颇为悬殊的贫富之分。

两个月前坐在电脑前直到半夜仍痴迷于聊天和打游戏的 Mr 陈，两个月后的今天依然在电脑前奋战到半夜，只不过打游戏变成了看汇评、QQ 聊天变成了对各币种的走势分析。

Mr 陈原本没有任何理财观念，供职于一家电脑公司的他拿着不菲的薪水。之前他的财务状况一直处于收支平衡的状态，每月房租、水电、电话、手机费用、伙食、零用等各类支出用去了薪酬的二分之一，剩下的钱大部分都用到电脑配置和交际支出上了，几乎没有剩余，就算有一点积累，也很快用在添置电器或家用方面。而且他一直比较粗心，对储蓄也不在意，所有钱都放在活期账户里，更糟糕的是，他开了一张信用卡，经常控制不住地要去透支。因为月月透支月月还钱，一到月底，他就整天龇牙咧嘴地喊穷。因此，毕业两年的他可以说是“白骨精”（白领、骨干、社会精英）一族的贫困阶层。像 Mr 陈这样的人不在少数，他们共同的特点是年轻、爱玩、没有定型、拿着高薪、认为理财是守财奴做的事情。

刺激 Mr 陈的事在今年接二连三地来了。首先由于公司经营不善决策层调整了薪酬，他的薪水减了将近四分之一；其次他的房东要求加租；再次他的大学同学来电说买了新房请他去参观；



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

还有就是他的信用卡透支额度接近底线，更要命的是他的信用卡居然在他最困难的时候丢失了。

迫于形势，Mr 陈终于开始试着弹起理财这根弦。

Miss 蔡是位银行理财顾问，她一开始就有明确的理财目标和规划。

Miss 蔡每月都定期将工资收入的三分之一存进了银行零存整取的账户，这样做倒不是为了获取利息收入，重要的是有一个从量变到质变的积累。

一年后，到期的第一笔资金被用于购买基金和股票；由于工作需要，Miss 蔡向家人借了一笔外汇资金，学着炒起了外汇，去年一年的收益率就达到 20% 以上，远远高于一般的定期存款；炒外汇很快有了心得的她尝试写起了汇评，一开始在银行的网上发表，后来又被转载到其他网站，渐渐在圈中有了一定的名气，身边来向她讨教的客户就越来越多。

Miss 蔡不仅开拓了自己的事业，而且很快解决了很多年轻白领无力解决的住房问题。她用专业的眼光在东直门公交枢纽旁购置了一套两室一厅的住房，不仅可以自住，还考虑到未来出租的可能性和便利性。同样是向银行贷款，与信用卡的透支相比，她利用的不是一笔纯粹的应急资金，而是 15 年的时间差和提前 15 年到来的幸福生活，最重要的是她有了更加充沛的精力来应付未来的挑战和发展自己的事业。

理财的六大误区，小心掉入！

一、无暇打理，漠视风险

很多白领的时间大部分花在工作上，甚至连休息都被当作很奢侈的事情，他们把大部分的钱甚至高达收入 80% 的钱全部存入银行，理财活动也仅限于定期和活期存款。有的白领家庭收入好，总是认为有钱就可以解决一切问题，将来有什么问题自己的存款



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

就可以解决，理不理财都无所谓。

二、没钱不用理财，理财规划性差

有些年轻白领经常以“月光族”自居，因为没有长远的打算，每个月不知不觉中就把有限的薪水花光了，他们借口永远是“没钱理什么财？”理财也是一种未雨绸缪的行为,“现在”理的是“未来”的财。

三、过度投资

近几年来，全国各地房产市场非常红火。在财富效应的驱动下，有些白领开始举债投资，购买多套房子以期增值，却背上了沉重的债务负担。

四、单一投资

市场上的理财产品名目繁多，一些白领听到预期高收益率的产品，便一哄而上争相购买，却没有关注它的风险。他们往往会将资金投向单一的投资领域，一旦发生投资风险，财务危机随之产生。

五、保险障碍

有两种极端的“保险障碍”：要么一概不买，要么照单全收。保险的目的归根到底是将自身的风险进行转嫁，保险的缺口通常是不能工作时所需资金与现有个人资产之间的差额。

六、透支健康

这一条看似与理财无关，其实人的健康才是最大的财富，没有健康谈理财是没有任何意义的。在竞争日趋激烈的环境中，越来越多的白领阶层面临着工作的压力，小病拖着不看，不断透支身体，以致生大病后收入受损，引发财务困难。

理财心理的5大误区，当心误入歧途！

误区之一：挣钱不如嫁个好老公

许多女性往往把自己的未来寄托于找个有钱老公，平时把精

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

力都用在了穿衣打扮和美容上，却忽视了个人创造、积累财富能力的提高。俗话说，伸手要钱，矮人三分。许多女性凡事都依赖老公，认为养家糊口是男人天经地义的事情，但长此以往，必然会受制于人，女性在家里的“半边天”地位也就会发生动摇。所以，作为现代女性，应当依靠为自己充电、掌握理财和生存技能等方式，自尊自强，在立业持家上展现“巾帼不让须眉”的现代女性风采。

误区之二：家财求稳不看收益

受传统观念影响，大多数女性不喜欢冒险，她们的理财渠道多以银行储蓄为主。这种理财方式虽然相对稳妥，但是现在物价上涨的压力较大，存在银行里的钱弄不好就会“贬值”。所以在新形势下，女性们应更新观念，转变只求稳定不看收益的传统理财观念，积极寻求既相对稳妥、收益又高的多样化投资渠道，比如开放式基金、炒汇、各种债券、集合理财等等，以最大限度地增加家庭的理财收益。

误区之三：随大流避免理财损失

许多女性在理财和消费上喜欢随大流，常常跟随亲朋好友进行相似的投资理财活动。比如，听别人说参加某某集资收益高，便不顾自己家庭的风险抵御能力而盲目参加，结果造成了家庭资产流失，影响了生活质量和夫妻感情；有的女性见别人都给孩子买钢琴或让孩子参加某某高价培训，于是不看孩子是否具备潜质和是否爱好，便盲目效仿，结果最终收效甚微，花了冤枉钱。

误区之四：会员卡消费节省开支

女性们对各种会员卡、打折卡可谓情有独钟，几乎每人的包里都能掏出一大把各种各样的卡。许多情况下用卡消费确实会省钱，但有些时候用卡不但不能省钱，还会适得其反。有的商家规定必须消费达到一定金额后才能取得会员资格，如果单单是为了办卡而突击消费的话，就不一定省钱了；有时商家推出一些所谓的“回报会员”优惠活动，实际上也并不一定比其它普通商家省钱；



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

还有一些美容、减肥的会员卡，以超低价吸引你缴足年费，可事后要么服务打了折扣，要么干脆人去楼空，让你的会员卡变成废纸一张。

误区之五：女性适合“当家做主”

中国人的传统是“男主外，女主内”，也就是说女人应当掌握家庭的财务大权。不过，从科学理财的角度来说，夫妻双方由于理财观念和掌握的理财知识不同，两人的理财水平肯定会有所差异。所以，不论男女，不论工资收入高低，谁擅长理财，谁就应成为家庭的“内当家”。

如果两人互不服气，不妨来一个“擂台赛”，将现金类资产一分为二，夫妻分别理财，一年之后谁的理财收益高，谁就可以理直气壮地“当家做主”。

在理财规划的道路上畅行无阻、获利不断是每个人都梦寐以求的事，但并非每个人作出的决策都能正确无误。对大多数白领来说，工作已经占去了大部分时间，忙碌与劳累是大家共同的感受，在信息量不足、考虑不充分的情况下，容易做出一些冲动的投资行为。我们结合白领理财中的常见问题提出一些建议，希望白领们能将辛苦赚来的每分钱用在最值得的地方，发挥最大的效益。

首先要制定理财目标。公司里有几位年轻同事自称“月光族”，因为没有长远的打算，每个月不知不觉中就把有限的薪水花光了，是标准的“享受人生”的群体。跟他们谈理财，借口永远是“没钱理什么财？”殊不知，正是这种似是而非的观念，造成今天无财可理的处境。如同现在努力工作是为了退休安享晚年，理财也是一种未雨绸缪的行为，“现在”理的是“未来”的财，如果你觉得现在“财不理你”，就应该检讨一下过去。

其实，小钱也可以理财，只要方向正确并且严格执行，完全可以早日远离“钱到用时方恨少”的遗憾。

理财一开始要进行的工作是制定目标，而且要明确，理财目

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

标不同，实现的途径也不同。例如刚开始工作时没有什么经济负担，如果这时候要全力准备 30 年后才会用到的退休金，显然动力不足。现在满脑子想的是三五年后要自己做生意、赶快存钱买房子结婚，所以“快速累积资产”才是其主要目标。因为年纪轻，可以承受较大的风险，而且理财目标要求高投资回报，所以可以将部分资金投入股市和股票型基金，这对于未来的理财规划会有所帮助。

投资要量力而行。眼下股市、房市行情都不错，想必你也听到过朋友或同事说，他投资某只股票赚了多少钱，前年买的房子又增值了多少……你一定会动心，也会自问：我可以去投资吗？我的胆子够大吗？我看得够准吗？我的运气够好吗？……这一连串的问题大概在你投资之前都会不断地在脑子里盘旋着。

其实，投资这件事要“量力而行”才能做得好。你可以试问自己，一旦投资某只股票，你会不会因为跌了 10% 而提心吊胆或是寝食难安，如果答案是肯定的话，这项投资的确不适合你。除了你本身对投资能够承担的风险之外，还得想想这一笔用来投资的钱可以承担的风险又是多少。举例来说，如果这一笔钱你已经存了一段时间，预计小孩再过一年就要上幼儿园，那么，这一笔钱在这一年里当然要选择安全性高、波动性较小的投资；若这是你平时存下的一些私房钱，短时间内并无特定的用途，不妨可以试试股票等波动性较高的投资。

在生活中，一些“白领族”经常有这样的感受，逢年过节、买房置业、朋友有难，需要打开钱袋大干一场的时候，却发现平日里自诩为“高薪”一族的他们其实并没有太多可以挥霍的余地。

明明平日里都在努力工作，钱除了放银行也没有大项的消费，可为什么挣到的钱总是悄无声息地“溜”走？

其实，稍加留心就会发现，自家财务状况之所以会显得如此“狼狈不堪”，罪魁祸首还是自己的“懒于打理”。

说白了，一些高收入者在工作上很勤奋很努力，但是却不善



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

于打理家庭的金融资产，除了购置固定资产，把储蓄当成唯一的理财途径，在高利率时代，还觉得钱积攒了下来，但在低利率时代，面临通货膨胀的负利率时代，钱变得越来越少，尤其在当今面临的全球金融危机的背景下，一些高枕无忧的“白领”阶层也面临着收入的缩水，才发现手里并没有多少钱。

还有一些企业的高管层收入不菲，却往往陷入财务危机，造成这种局面的主要原因就是公私不分，往往把企业的资产和家庭的资产混在一起，这种情况在私企体现得更明显。

淡漠的理财意识、保守的理财观念再加上繁忙的工作时间，让不少人在不知不觉中进入了理财的误区。合理的理财应该是积累财富后保全资产，把企业的资产和家庭的资产分开打理，另外国际上评价真正的百万富翁的标准是拥有 100 万美元的金融资产，如果按这样的标准衡量，中国的百万富翁或许会减少很多，这点我们应该学学安然的总裁肯尼斯·莱，在安然破产后，借助合理的理财工具之一——保险保全了家庭资产，安享了幸福晚年生活。

专家指出，当前中国家庭急需改变的不是如何赚钱的问题，而是如何保全手中的资产，树立正确的家庭理财观念，采取正确的理财方法。

例如：家住高开区的李先生，今年 38 岁，他和爱人都是城市工薪一族，收入较高，活泼可爱的儿子在市里一所重点初中就读，三口之家过着其乐融融的生活，但作为一家之主的他却希望能让家人过上更加幸福美满的生活。

李先生夫妻二人每年 8 万元的工资收入，除了 3 万左右的日常生活开支之外，其余 5 万左右全部存入银行做储蓄。对于家里的一些长期储蓄，主要是用来养老或者留给孩子，平时不会动用。但对于这部分储蓄的利息，李先生想拿出来偶尔改善一下生活和另做别的用途，却因银行有规定，长期储蓄是不能提前支取利息的。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

李先生已经认识到储蓄的缺点，但苦恼的是一直没有找到一种更加稳健、灵活、适合他这样家庭的理财产品。

你不理财，财不理你。其实，钱生钱的办法遍地流，理财不一定非要具有专业的分析技巧，风险分析能力。如果不喜欢太花脑筋，可以选择机构帮助投资理财——购买有分红的年金保险。

有分红的年金保险集保障、储蓄、分红为一身。理财的同时，还可以提供人身保障。

以中国人寿新推出的国寿美满一生年金保险（分红型）为例。这款产品采用保险理财规划全新的“现交现领”模式，即购买者在交纳首期保险金、保单生效的同时即可领取首年年金，此外还提供了保单借款功能，保证了资金的流动性。

购买者可以自交纳首期保费时就开始领取年金直至投保人年满 74 周岁，领取期限长达数十年，期间享受保险公司的营运红利，并在 75 周岁时领取满期保险金，实现返本，产品收益率可观，同时兼有身故保障。

该产品是中国人寿经过大量市场调研，从大众的消费特点出发而设计的多功能理财方案，集本金增值、保险保障、投资收益等功能于一身，为帮助中国家庭提高金融资产的使用效率，最终实现家庭财务灵活运用为目的而设计的。

李先生投资中国人寿的“美满一生”保险如下：每年注资 5 万元，连续注资 5 年。

所得收益：

1. 关爱年金：保单生效后，每年可以领取关爱年金 2908 元，直至 74 周岁。关爱年金可以教育金账户、医疗救助账户、物业管理费账户、旅游基金账户等。

2. 满期保险金：290750 元，可做为养老金账户安享晚年。

3. 生命保障金：319825 元，可做为风险帐户，保障家人生活无后顾之忧。

4. 红利：每年不固定，可累积生息，可做为分红帐户抵御通



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

货膨胀。

5. 借款功能：可借现金价值的 70%，做为资金融通账户，使资金重复使用。

现实生活中还有千千万万个像李先生一样面临理财困惑或不善于理财的高收入群体。相信他们只要理财有方，就会为整个家庭带来“美满的人生”。

2. 三招，贫农变财主

现代都市里生活着这样一群人，她们过着外表光鲜实际却危机四伏的生活，她们整日为工作奔波忙碌，却无暇顾及理财。其实，这样的生活早就可以告别，只需要现学三招就可以轻松变“财女”。

根据美国小商业管理处的统计，美国从事商业活动的女性人数占到企业界的 30%，已有相当多的女性成为赚钱能手。女性对财富有一种天生的敏锐力，只要善于用心，以下三大招式，可以让都市白骨精成为“财女”。

第一招：工资卡理财卡自由转换

可在银行开立一个“零存整取”账户或选择一只风险适中的投资基金做“定期定额”投资，每月至少投入工资收入的 20%，强制自己储蓄。

储蓄？大部分读者会质疑，这第一步也太平凡了。没错，致富的第一步就是储蓄，储蓄未必能成富翁，但不储蓄绝对成不了



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

富翁的。对于大部分年轻人来说，水电房租、聚会、看电影、买新衣服……不知不觉似乎就没有了能储蓄的钱，那怎样才能存到钱呢？

你不妨在每个月发工资时，计算好必须的支出后，将剩余资产的一部分立即进行银行定存或者基金定投。若能坚持实施，成效一定会令你大吃一惊。

案例一：

卢小姐，31岁，海归硕士，目前在一家外贸公司担任业务经理职务。单身，月收入1.5万元。目前她的投资重点是：保险、基金、银行理财产品。除了单位为其交的四险一金，她还为自己投保了大病险（年缴3000元）；每月定投3000元基金，投了10万元；银行理财产品投入5万，目前亏损30%。目前每月生活开销大约在6000元左右，经常出现月底变成“月光”的情形，她想请教专家，如何能有结余。另外，她想添置一个小户型住房，40—50平方米，价格在60万元左右。

卢小姐虽然是高薪一族，但因为花销过大使得她也进入了“月光”一族。改善月光现象其实很简单，两个字，克制。要有计划性地开销，建议把开销分成4个部分，生活开销、娱乐开销、备用开销、存款。养成强制储蓄的习惯，为自己制定储蓄目标。

一些刚入职场的新人，收入不高，消费却不低，如何用薪水去平衡消费、储蓄和投资的需求，就成了不得不考虑的问题，专家建议，采用三分法理财强制储蓄。

案例二：

发了工资不到月底就捉襟见肘，对于刚入职场的一些新人，收入不高，消费却不低，如何用薪水去平衡消费、储蓄和投资的需求，就成了不得不考虑的问题。年轻的白领一族在经历了“月光”的尴尬后，如果能及时管理好自己的资金，可以使其保值、增值，发挥更大的效用，从而进一步提高消费品质。

吴微，今年23岁，大学毕业后从事企划工作，快一年了，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

每月薪水4000元，在去年10月份加了一次薪水，500元，此外，年底有双薪。与同事合租住房，每个月需缴纳房租700元，交通费约为100–300元，通信费100元左右，就餐娱乐花费700–1000元。此外，参加工作有了个人收入后，吴微发现自己有各种爱好需要花钱，最新的CD、时尚书籍、朋友约会等，常常不知不觉就做了月光族。吴微拥有两张信用卡，一张可透支1万元，一张可透支3000元。用卡时毫无感觉，最近才发现还款的单子一张为4000元，一张为2000元，大大超出月收入。为了改变月光甚至“负翁”的尴尬，吴微也曾决定记账和做消费预算，但作用似乎不大。

由于不善于开支，吴微想要用一种简单的方式改变自己的理财习惯。

理财专家指出，知道挣钱却不知道用好钱，是许多年轻白领“月光”的通病。23岁的吴微年收入5.85万元左右，按照其固定的房租、交通等基本花销每月最多2100元，如果薪水剩余部分节余下来还是可观的。可至今吴微没有任何储蓄，就是因为其没有做好理财规划。虽然吴微刚工作不久，对未来的收入和收入的增长很有信心，但也不能掉以轻心，一旦收入不稳定，或有紧急支出，就会带来沉重的财务压力，应该趁年轻好好规划一下理财。

建议一：先储蓄后消费

作为新入职场的白领，吴微意识到自己开支过度，曾试过记账的方法，之所以没能起到较好的约束作用，因为对一部分人来说，记账大多数时候无非是消费的记录和提醒，因为人们在做预算的时候，既会考虑到“需要”又会考虑到欲望，最后常常是“想要”的变成“必要”的，如心情不好时，喝一杯咖啡成为“需要”，慢慢实际开支就远远超过了预算。

对于像吴微一样的“负翁”族，应先根据一定的理财目标，确定节余储蓄的水平，剩下的再考虑应付多余的支出，即收入－储蓄＝支出。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

建议二：消费中巧省钱

对于喜欢“血拼”的白领一族，消费过程中节省下来的钱就相当于是赚来的钱。实际上，只要细心琢磨，消费中有不少省钱之道。比如，善于运用网络资源，从网络上浏览一些免费的英语教材及英文资料，从网络上下载一些免费的软件，下载免费的电影或者是歌曲，看免费的报纸和杂志等等，也可以节省上百元的各类娱乐的开支。

善用信用卡，吴微拥有两张不同额度的信用卡，不可过度开支。 可利用一定的免息期，让金钱在周转上更灵活。再加上某些信用卡有积分的功能，积满一定数量的分数可兑换礼品。

建议三：三分法理财强制储蓄

对于吴微来说，目前每个月总收入为4500元，可采用三分法理财的方式，形成良好的储蓄习惯。将每月的生活费、储蓄和流动资金各占收入1/3，通过压缩开支，其中的1500元用于支付每月必须的房租、水电、通信等基本开支。

首先，拿出每个月必须支付的生活费。如房租、水电、通信费、柴米油盐费用等，这部分约占收入的三分之一，这是做计划得最先满足的。其次要留出三分之一用作储蓄和各种投资，这是为明天的幸福生活作准备。剩下的三分一作为流动资金可灵活安排，用于追加储蓄或投资，或者花费在自己喜欢的项目上，作为小小的奖励。

对于其中的储蓄部分，可考虑用“强制法”省钱，做基金的定期定投；或者是考虑阶梯式组合储蓄。如前3个月，每月薪水中拿出1500元作为3个月的定期存款，从第4个月开始，每月都有到期存款；从第4个月到第6个月，每月再存入一定资金做6个月的定存，这样“阶梯式”操作，可保证每月都有一个账户到期，而且自由提取的数目不断增长，如未用又可继续自动滚存享受定存收益。

作为白领，办公室的OL都倾向于超前消费，手挎LV的包，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

脚蹬GUCCI的香鞋，无形中高薪喂饱了信用卡，却让自己成了月光公主。其实真正的白领丽人应该在懂得消费的同时更应该懂得理财。像交行的工资卡就是跟理财卡挂钩的，所以如果你是交通银行的工资借记卡，那么在每月发完工资后，你可以将工资卡里的部分资金转到理财卡内，进行基金定投。这样一来每个月既有了积蓄也顺便开始了理财的美妙生活，让你彻底告别“月光光”时代。

第二招：记账记出你的“钱途”

明明记得自己这个月只花了1400元，而钱包里却少了2600元，剩下那1200元哪里去了呢？仔细想想，时尚包包、超眩小饰品还有一顿必胜客……不经意间花的一些小钱，最终导致了财富的悄然“蒸发”。

要养成记账的好习惯，在看到自己的小账本后，聪明的女性会很清晰地判断出什么是必要的支出，什么是头脑发热后的浪费，而在今后消费时加以避免；或者使用信用卡，轻而易举地追查每一笔花销的来龙去脉，提醒自己开源节流。总而言之，了解自己在投资、储蓄与消费上的比例，才有助于平衡生活，同时作出明智的投资决定。

“月光族”、“啃老族”之所以比较多，是因为白领没有养成良好的消费习惯。控制消费最好的方式是记账，建议将消费划为日常消费与奢侈消费两部分，日常消费指的是日常生活过程中必须支出的那部分，像购买日常生活用品，支付水、电、燃气费、交通费、电话费等；奢侈消费指的是除去日常消费的那些可有可无的额外支出，像“下馆子”，购买名牌服饰、首饰，娱乐消费等。

控制消费的另外一种方法就是制定合理预算，根据这个预算来记账，如果这个月消费超出预算，则下月一开始就应该先把超出这部分从你下月的预算中扣除，以弥补这月的超额支出，控制



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

消费。据统计，记账要比不记账少花费接近30%，简单的记账可以用笔、本来进行，也可以通过一些专业的网站在线记账，如果上网不方便，也有一些专门的记账软件。

记账这件事，说难不难，但要长期贯彻，却不容易。如果把它当成家庭主妇才做的事，那显然是对“记账”本质不够了解，甚至小看它在目前金融风暴下的力量。

两年前，廖圣哲开发电子记账本，造成热烈回响。去年底，他又熬夜赶工完成2009年记账本，这套软件至今下载人数超过百万人。三十二岁、拥有一对双胞胎的年轻爸爸，就是位“记账达人”。

活用记账好处多

记账是“保险工具”——透过记账掌握资金动态

“以前单身的时候，没有记账习惯，顶多了解自己收入有多少，但对未来产生的支出、一年总开销，心里没有明确数字。”廖圣哲说，后来成家、到家里增添新成员，支出项目变多，才惊觉组织一个家庭，却不知家里支出状况，根本不能确保家庭经济稳定，更不用说想办法省钱。

原本想了解收支状况，从中找出节省开支办法。但廖圣哲养成记账习惯后，却发现投资人更要靠记账，来缓和高压情绪。“这波风暴，有不少人抱怨，真是赔惨了，还变成负债。”他说，其实记账像为自己买保险，就算意外发生，也不会影响日常生活。

“这些受伤惨重，甚至负债的人，就是缺乏计划性投资。”廖圣哲说，透过记账，了解收支状况、预先保留生活备用金后，再规划固定余额比率进行投资。这样就算受风暴影响、资产缩水，也绝不至于负债。

另外，透过记账掌握资金动态，按照规划投资的钱，就算赔光也不会有太大影响。只要是好标的，反而可从投资成本角度，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

利用较少资金，累积较大投资部位。廖圣哲面对风暴态度从容，关键就在懂得“计划性”用钱。

记账是“抓漏工具”——根据记账实时修正消费

这波金融危机风暴，受累的不只是直接参与投资市场的人，还有受景气牵连，被裁员、休无薪假的无辜上班族。看着新闻报道，有父母担心寒假结束后，缴不出小孩学费，普罗财经整合营销部协理陈若云斩钉截铁说，这肯定是没有记账，才会搞到连必要开销都拿不出来。

陈若云从大学时代就养成记账习惯，十多年来从未间断。这波不景气下，她甚至有转职想法，能有勇气改变现状的原因，全赖过去有纪律的记账。

她以自己为例，转职过程中，收入可能不像过去稳定。有必要的节流，就是过渡时期最基本作法。若没记账，一下子会不知该从何做起，或怎么调整。特别是有家庭、小孩的人，更需要透过记账，应付突如其来的工作异动。

相反地，有记账习惯的人，在这波强力袭来的失业、转职潮下，能很快做出应变动作，调整消费习惯。换句话说，记账本像是“抓漏”工具，一旦家庭收入被迫中断或减少，可以马上根据记账本，修正消费行为，而不是漫无目标地省。像是调整作息、早睡早起，白天就不用为了赶时间坐出租车。冲动消费前，最好也先想想是否真的有需求再购买。

记账是“节流工具”——以五步骤描绘收支地图

历经金融风暴，不论对投资人或一般上班族来说，记账确实有安定人心的力量。特别是家庭，更需要透过记账，有计划地节省开支，度过不景气。陈若云认为，还没开始记账的人，可先从下列五步骤，描绘出属于家庭或自己的收支地图。

步骤一：先定出每月存款目标。这部分可以是每年要缴的保险费、每学期小孩的学费、每季的停车费及规划投资等较大笔开销。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

步骤二：记录现金流水帐。主要目的，在帮助自己了解消费习惯，从中理清不必要开销，再进行消费行为调整，达到节流效果。包括每日食衣住行娱乐花费，最好都能记载。较方便作法，是保留当日消费发票，这样只要回想三餐费用即可。每天晚上利用五分钟时间，三个月后积少成多，就能精确掌握消费习惯，知道钱花到哪里去。

步骤三：分类支出细目。流水帐记录一段时间，就能大致掌握生活支出样貌，具有支出结构概念。此时，可进一步把各项开销名目做分类，进行整合。

步骤四：建立资产负债表。不只财务支出部分要仔细记载，收入方面，有时会有额外的津贴、奖金，也要一并记录。熟悉记账流程后，也要把银行账户的资金情况纳入账本中，这样才完整。

步骤五：选择记账工具。电子记账本多半都有自动计算、提醒功能，管理内容相对丰富，现金流量控管也能更加精准。

而纸本记账的好处，除了相对方便之外，透过手写的过程，也能在脑中重新思考检讨自己的消费行为，更深刻地将个人收支状况烙印在脑海中。电子或纸本记账，各有优势，如何选择，仍视个人的使用习惯和需求偏好。

第三招：组合投资使你“钱生钱”

每月投资 5000 元，多少年后能变成 100 万呢？若选择年投资回报率 2% 的定存方式需要 15 年；选择年投资回报率 5% 的基金，需要 12 年；选择年投资回报率 10% 的投资工具则只需要 10 年。可见，如果能选择正确的投资工具，那么无疑能大大加快致富的步伐，当然，希望取得高回报的同时，也应承担较大的投资风险。

在国内目前流行的理财工具中，主要以股票和基金为主，相对股票投资而言，投资基金将钱交给专家进行集合理财，省时省力。基金投资起点仅为 1000 元，那么也就是说，用 1000 元投资



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

一只全A股市场的基金就相当于这1000元投资了全中国的企业。

在国企工作的张小姐每月收人相对稳定，除了日常开支外，尚有部分余款。为了使这部分钱最大限度增值，她在理财师的帮助下，结合自己的实际情况，琢磨出一套组合投资方法。

首先，她将闲钱的35%存入银行，并选择了一种最佳的储存方式进行储蓄：55%存一年期，35%存三年期，15%存活期，这样储蓄就可以实现滚动发展，既灵活，又保证有相对的固定收益。接着，张小姐还拿出存款的30%买国债。

投资国债，不仅利率高于同期储蓄，而且还有提前支取、按实际持有天数的利率计息的好处。然后，张小姐分别拿出10%的钱投资基金、10%的钱购买保险。保险的基本职能是分担风险，补偿风险，在银行利率较低的情况下，购买保险更有防范风险和投资增值的双重意义，比如购买养老保险，不仅对人生意外有保障作用，而且也是长期投资增值的过程。最后，张小姐将多余的15%，作为后备资金，用来防备不时之需。

炒短线股票见好就抛

小王是一位媒体工作者，有空时她总会关心一下股市和一些银行的理财产品。她总以小心眼自居，资金少、胆子小，期望值也小。别人把股市当作收割机，希望很快就挣得盆满钵满，她却以平常心看待股市。

她有一班经常一起吃饭的朋友，朋友们从来没有东家长、西家短的，话题最集中的就是手中的钱投资什么最容易增值，买什么股票最好，圈中的朋友都炒股，方式各不相同，各有各的精彩。那是她们聚会的话题，也是她们的业余生活。小王以5万元左右来炒股，也不指望暴富，有点收益就行，要知道，在银行5万元存一年定期，只有1000元的利息，股市的收成总比放在银行里多。

小王觉得自己像一个收拾麦穗的农民，总是不紧不慢地提着篮子拣剩余。不过保守有保守的好处，股市行情不好时，可小王依然有10%的进账，这已经比银行利息高了好几倍。有了这额外



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的收入，小王拿这点闲钱买打折时装，与朋友喝茶吃饭，炒股也变得其乐无穷。

开辟第三产业坐享其利

陈女士工作已经8年了，在房地产最不景气的那两年，她和丈夫购买了两套房子。买房出租收取房租，是最简单的赚钱模式，收入也最有保证。不过，不是所有的人像陈女士般幸运，在房价较便宜时入市，女性依然可以从事其他的第三产业来坐享其利。但在开辟第三产业时要注意以下八项注意：

首先研究干什么，开服装店、开贸易公司或开设事务所？在任何情况下，你都要对这个行业有所了解，弄清事物的本质。

要有干粗活重活的准备。同时注意自己的身体健康，不要忘记进行体育锻炼。

扔掉优柔寡断，学会作出重大决定，随时准备做出事关今后商业活动命运的决定。

学会编制切合实际的商务计划。核计是亏损还是盈利，在这方面，各种各样的专业书籍或专家意见可以帮上你。

打造属于自己的团队，邀请专业人士的加盟。例如在正式筹划公司前聘请有经验的律师和会计，尽量不要用家属和亲戚。

从小处开始节约，不要急于给自己订做漂亮的礼服。在确定非买不可前，不急于购买复印机、传真机，不购买多余的东西。

如果遇到竞争，别害怕。先搞清楚，竞争者有多大优势，市场是不是饱和，自己能否做那些对手无法做到的项目。

学会管理钱财。初期，除了公司财务，任何人都不应要求从你那里知道财务方面的问题，学会分析银行账目，懂得贷款的作用。让银行家相信，你有偿还能力。

记住以上的理财三招，白领三招变“财女”大有希望，钱途一定大有可观。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3. 资本积累

随着商业社会的发展，女性的经济地位愈来愈高，工作能力与所得也与日俱增；而随着金融活动的发达，女性在个人理财与家庭理财方面，也开始扮演愈来愈重要的角色，因为对年轻独立的女性上班族而言，理财是刻不容缓的习题，如果女性空有赚钱能力，没有理财功力，可能会导致人生财富的累积在原地踏步。

白领新贵其实可以依照下列三个步骤，好好装点一下自己的理财计划。

白领新贵理财三大步

第一步：分析自我财务状况，了解投资属性。

粉领新贵应该要了解自己的投资属性，分析自己能够承担的风险有多高。一般而言，按照风险与报酬的高低，各项投资工具由高至低依序为：股票、债券、定存。因此，投资属性积极的单身贵族可以增加全球股市的投资部位，获取多头行情的上涨空间；而属性保守的女性们，因为目前银行定期存款的利息相当低，不妨增加债券的投资比重，以期能够在有限的风险下，稳定收益来源。

第二步：设定理财目标

单身贵族可以依照自己的理财需求与经济状况，设定理财目标。例如预计五年后储蓄10万元的购屋头期款，或是规划三年后存满5万元的结婚基金，都是清楚可行的理财目标。设定目标



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

之后，就可以规划每月应该存下的金额，利用定期定额的方式，将小钱汇聚成一笔可资运用的资金。

第三步：选择方便有效率的投资工具

白领新贵工作忙碌、活动丰富，并没有太多时间注意短期股市变化，因此以定期定额方式，长期投资共同基金最为合适！共同基金采专业管理的方式，基金经理人及研究团队依据最新的市场状况为您调整投资组合，让您无需费心费时终日看盘，就可以轻松掌握投资标的的获利潜力，是您投资路途上的最佳伙伴。

白领突围至少有三大难题：首先，对以薪水为主要收入的白领来说，完成自己创业所需的资本积累难度不小。其次，虽然白领受教育水平普遍较高，但许多人的投资知识还很有限。第三，白领过着“温饱”上“小康”的生活，并不太愿意主动去投资梦想“发迹”。

其实，说起理财，对每个人来说，都应该分成以下三个步骤：

放之四海皆准的理财三大步

1. 原始积累（完全依赖储蓄的阶段）

刚刚走上工作岗位，开始每个月有了薪水，但没有本钱，所以能做的只能是存钱，最好是能存下每个月收入的30%–40%，比如月薪4000元，每个月存1200–1600元。在这个阶段，理财的效率很低，特别是对那些工资甚至不到当地平均水平的朋友来说，建议进一步学习知识和技能，来提高工资水平。

在这个阶段财富的增长，基本等于“月平均储蓄 × 储蓄月数”效率很低下。比如每月储蓄2500元，每年只能储蓄3万元，想存够18万，需要整整6年。如果两口子加起来月薪8000元，储蓄40%，每月储蓄3200元，两年半才能存够9.6万元。可以说，这个阶段是枯燥，而又难熬的。

2. 加速积累（理财和储蓄并重的阶段）



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

当我们工作几年之后，有了一定的积蓄，或者能够得到父母亲友的信任，支援必要的理财资本以后，理财的速度就可以明显加快了，而且公式从简单的加法，变成了乘法和加法。例如，已经积攒了30万元，理财的平均年收益10%，并且每个月还可以再追加2500元储蓄。

3. 资本积累（享受财产性收入的阶段）

经过阶段的财富积累，当我们已经拥有一定数额的财富，可以满足我们每个月所需要的基本开销，我们就可以开始进入家庭资本积累的阶段。在这个阶段，通常我们把财富变成可以每月享受收益的财产性收入，之后每个月享用当月财产性收入的80%，并把每月财产性收入的其余20%，用于再投资，以实现财富增值。简单的说，假如我们认为拥有90万财富，年收益10%，即9万元，理财月收入7500元时，就可以开始进入这个阶段，告别朝九晚五，好好的享受生活。

这些案例很典型

案例一，理财意识被女友逼出来

叶栎，26岁，软件工程师。

理财？这个问题我从来没有想过。理财杂志、理财博览会，这些东西我偶尔看到会停下来瞄两眼，可要说到特别关注，这倒没有。是女友彻底改变了我对理财的漠视态度。

和女友相恋4年多，如今差不多到了谈婚论嫁的时候。那天，我半真半假试探性地跟女友说："我们结婚吧。"没想到，女友当即一盆冷水泼来："现在结婚，你有这个经济实力吗？连住的地方都没有，怎么结？"这年头，经济实力决定话语权，我立马不敢再做声。其实，我早就在为房子的首付存钱了，只是目前还没有凑足数目。现在这么一多嘴，倒是提醒了女友将筹备房子首付的事情提上了日程表。从此，我便没了安宁的日子。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

女友整天在我耳边叮咛“首付”问题，监督我开源节流，衣服不许买，就连出房间忘了关灯也要被她数落一番。照她这样“节流”下去，估计还没省出首付的钱，我就给她逼疯了。光靠“节流”和银行的那点利息收益实在有限，看来还是要在“开源”上做文章才行。当时正有两个大学同学准备合伙搞一家餐饮店，由于资金问题，他们想再找一个合伙人入股。在认真分析了他们的前期市场调查和计划书后，我决定入股。考虑到有一定的风险，前期我只投了一部分钱观望，如果他们的生意确实做得不错，我再追加资金。

就这样在女友的唠叨下，我改变了自己原先只懂得把钞票放银行的消极理财观。如今，我投资的那家店生意很兴旺，我很庆幸自己的及时改变，否则我这第一桶金还不知要等到猴年马月才能赚到呢。

案例二，小钱更需理

阿蒙，23 岁，媒体从业人员。

刚从学校毕业，我觉得理财这个问题离我似乎还很遥远。就那么点钱有啥可理的。努力赚钱，不乱花钱，有钱就存银行，这就是毕业时我对理财的所有认识。可工作没几个月，我的这种想法就被彻底打破。原来财不问多少都需要理，而小财更要打理。

认识到这一点完全得益于同事的熏陶。我工作的媒体偏重做财经，工作之前就听人家说这里工资高，人人都很有钱，于是我乐巅巅地认为工作后自己也会成为一个小富婆。可事实并非如此，同事们的确都颇有些财富，不过他们的财富很大程度上来源于他们的理财意识。

同事甲在房产还没有热的时候就前瞻性地投资了多处二手房，同事乙捣腾小区的车位也大赚了一笔……总之这里没有人是靠死工资吃饭的。前段时间银行升息，不少人都去把钱转存了定期。我觉得我的那点钱转存了也不过相差个几十元，没多大意思。结果被同事们集体批评了一通，他们教育我既然我目前没有能力



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

投资赚大钱，如果小钱也不理的话，那财富就这么一点点地从手缝里漏掉了。

因此，前两天的理财博览会，我非常认真地参加了。我觉得依我目前的经济能力买份保险还是可行的，于是我在博览会上特别留意咨询这方面的内容，给不少展台留了我的联系方式。过两天，他们的有关讲座我还想听听，找个比较合算的保险，我就要开始我的第一个理财计划了。

案例三，投资房地产赚第一桶金

庞迪，28 岁，外企职员。

以前我也像一般的年轻人一样觉得自己没什么财可理，关注的只是加班赚钱想有点积蓄。但一次无意中听的理财讲座让我开始关注理财，也让我赚得第一桶金。所以，我很关注这次理财博览会，相信会为我以后的理财投资开辟一些道路。

我家在郊区，两年前我们那里新开了一个楼盘，地段和房型都很不错，价钱也很低廉。父母建议我用自己的积蓄买一套房子，虽然我并不想在那里买房子，觉得交通不方便，但父母的建议还是和那次讲座上老师的一些观点相符合的。所以我参考了他们的建议，还是付了首期买下一套。没想到房价上涨的趋势很快就蔓延到了郊区，我的房子涨了两倍。我看着价钱高就把房子给卖了，轻松地就赚了十多万。

这个时候我才真正感觉到一次明智的投资是多么重要，也就是从这个时候起我开始了有计划的投资理财。

案例四，培训也是我的投资方式

曲凡，23 岁，事业单位职员。

虽然我很关注个人理财，但这次的理财博览会我没有去参加，一则是因为没空，二则我是觉得理财知识不一定要通过这样的博览会获得。平时我就一直看投资理财类的杂志，也常常请教做理财顾问的朋友，我觉得从报纸杂志和朋友处获得理财信息既轻松又丰富。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

因为我是职场新人工资还不高，所以我现在做的主要还是风险比较小的理财。除了每个月的房租，交给父母的赡养费和自己的日常开销之外，我还给自己办了一张储蓄卡，每个月定期都会存进一笔钱，这笔钱属于只进不出型，虽然不多但还是定期增长。同时还有一笔投资资金，比如买期货、国债之类。

另外可能和别人不同的是，培训也是我的投资方式，我会留出很大一笔钱用来读书，这是对自己的职业投资，虽然短期内可能不会看到收效，但肯定会为我以后在职场上发展得更好提供便利，所以这份投资我是不会省的。

案例五，拥有信用卡的“月光女神”

张敏，25岁，职员。

我是一点都没有理财头脑的人，所以，这次的理财博览会也只是听别人说说，自己压根就不感兴趣。说出来真的有点惭愧，工作已经两年了可一点积蓄都没有。老实说，在化妆品公司做公关的我工资也不少，但我还是属于典型的“月光女神”，每个月总会去逛很多次街，该买不该买的都买一大堆，然后到了月底就捉襟见肘了。而且因为家在上海，不用自己租房买房，同时父母工资都很稳定，所以一点都没有后顾之忧，于是根本就没有投资理财的意识，常常是及时行乐般地消费。

特别是办了信用卡之后，我的财务状况就更是变得一塌糊涂。或许是那种不是亲手付出现金的心理作用，所以花钱的时候就更大手大脚，而且因为出差和旅游的关系，常常就拿着卡去异地消费，刷卡的时候非常潇洒，但每次账单来的时候就会大受打击，然后就只能用这个月的工资去还上个月的消费，确实实现了提前消费，但是我就成了拥有信用卡的“月光女神”。

案例六，要有超前消费意识

穆木，29岁，教师。

对于理财，我的看法是要有合理的超前消费意识。积蓄刚够买房首付，我和老公就狠狠心贷款买了一套离外滩很近的三室两



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

厅。为了保证生活质量，我们选择了30年还清。朋友们都很羡慕我们，说我们是“百万负翁”，有债不愁，照样过得滋润。还贷对我们没有造成很大的心理压力。

现在，空余时间我们会饶有兴趣地看看报纸上的理财建议，学学怎样更好地理好财。我觉得，这样的生活是我满意的。

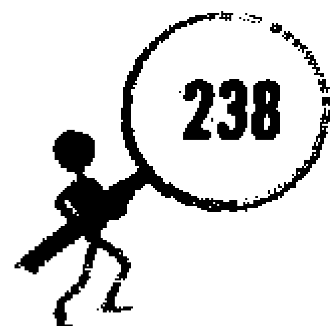
资金积累是白领们的无形“聚宝盆”。

不记得是儿时的哪个寓言故事里描述过这样一只聚宝盆：只要放一锭金子进去，它就会生出一盆的金子，其他东西如此类推。儿时的我们为聚宝盆的神奇魔力惊叹不已，并心向往之。“要是我有这么一个聚宝盆就好了！”我想，大概每个人都曾做过这个美梦。只是随着年龄的推移，大家逐渐梦醒，为当初的幼稚想法感到可笑。聚宝盆？骗小孩的故事而已。这样说既有道理又有些偏颇。

诚然，如果你想在现实生活中找到聚宝盆的实物，那显然是不可能的，可这并不代表聚宝盆不存在。聚宝盆的最大特性就是生财，投入少量财物你便可以得到几倍甚至几十倍的回报。用这一特性来跟各种有形或无形的东西一比照，现实中的聚宝盆是什么立即有了答案。原来人们的理财观念就是每个人的无形“聚宝盆”。有人当初“盆子”造得早造得牢，现在已经赚得盆满钵满；有人“盆子”尚处于打造阶段，日后会有回报；还有人却因为没有意识到无形“聚宝盆”的价值，时至今日还在为如何积累财富而苦恼。

年轻人，别因为自己尚处在原始积累期，没多少财物可放入“盆”中，就忽视对“聚宝盆”的打造。边原始积累，边造个大大的“聚宝盆”，财富离你还会远吗？

小何是一个活泼开朗的女孩，她认为财富是一步一步积累起来的，现在她的工资是3500元，每月交给家里500元伙食费，买买衣服、朋友聚会、看看表演，自己每月工资的一半会消费掉。并且，她喜欢去不同的国家看看走走，每年她会给自己安排一个假期，到不同的国家旅游。另外由于工作了几年，已有一笔小



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

小的财产，大约有 3 万元。她希望在短短的时间内，自己的财富可以发芽成长，从 3 万到 5 万，从 5 万到 8 万，从 8 万到 10 万。对于财富的渴望使她期望有收益较高且流动性不错的理财产品。于是，她想请理财师帮忙规划规划。

当下，80 后的白领一族都追求着这样既不降低生活品质同时又能增长自己财富的理财规划。小何，一个单身的小白领，月月入账的稳定生活让她的理财需求很具代表性，如何帮助我们的“小资女”变身成“小财女”呢？让我们先清楚地了解一下小何的财务状况。

我们先看一下依据小何日常现金收支制作的现金流量表：

从表面上可以看出，3 万元的存款加上每年 1.2 万元左右的资本增量，需要短时间成倍增长财富，看似很难，但付出总与收入成正比，我们的建议依旧从那句老话“开源节流”开始。用的是老话，但具体理财措施却是既考虑到收益性，又具良好的流动性，完全迎合小何的“求富、求快”的理财要求。

我们的“开源”，开的第一个资金源头就是好好运用小何手中 3 万元的存款和每月、每年的资金增量进行合理投资。根据小何的年龄和财务特点分析，我们发现她符合了财务规划生命周期理论中的青年期——具备一定的收入能力，愿意承担一定风险去积累资产，可以适当考虑较高风险的投资。这也非常迎合小何的理财意愿。

“开源”的第二方面，则建议小何从薪酬收入上打开资金源头。理财毕竟只是财富的梳理和利用效率的最大化，理财必须立足于自身的主要财富来源，因此，需要对自身进行必要的职业生涯规划，这应与自身理财规划同步展开。

虽然小何的月支出达到了收入的 50%，但考虑到小何的生活方式和理财要求，在这里我们把“节流”改为“调流”。建议以不断地积极投入替换现有的支出。如在现有的支出项目里，我们用每年固定支出项学习进修费用支出替换一些弹性支出，如购物、



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

消费或娱乐。由于学习进修费用支出相对稳定，如2000元进修支出，只会占用一到两个月的花销，全年平摊，对于小何生活质量的影响更是甚微。但这笔不是沉没成本，在今后的收入里进修支出会不断体现价值。

另外，处于理财青年期阶段的小何，随着年龄的增长，需要为今后成家、购房、买车等做好一定的储蓄积累，建议从这个角度逐年适当调整花销，加大投资，也是为日后更高的生活质量打基础。

4. “白基精”

面对着资产缩水、裁员等威胁，“白骨精”们为了保住资金的安全纷纷投入了基金理财的浪潮中，对于目前基金市场的调整状况，“白骨精”们拿出来他们的精明、干练之功，准备打好基金的投资战争。

投资必备三大功夫：

“功夫”一：选择适合自己的基金

在当前经济不景气的情况下，“白骨精”们开始调整了以前多投股票少投基金的战略，他们更加关注投资适合自己的基金。比如，稳健性的人更加倾向于投资债券型基金，激进型的人更加倾向于偏股型的基金组合。

“功夫”二：不在盲目的相信基金公司

面对着基金公司的欺诈客户行为，为了不成为下个被蒙蔽的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

对象，“白骨精”们开始学习关于基金产品的有关知识，不在轻信基金公司的“一面之词”，在一些基金投资品种的风险和收益的抉择上，体现出了他们独特的选择。

“功夫”三：“白骨精”们充分发挥他们的能力来发掘新的基金投资点

比如消费品、旅游、医药等行业，还有一些国家积极推进的产业比如基础设施建设、环保等行业，这些行业具有较好的发展前景，预期未来可以有不错的投资回报。

面对股票市场的节节失利，债券型基金额外引人注目。未来一段时间内，债券型基金的投资可能成为投资的不可缺少的工具。

债券型基金是潜力股

债券型基金优势之一

风险相对低，收益有保证。债券型基金中的国债、金融债券和其它可转换的债券，由于有国家信用做保证，风险可以说是比较低的，加上流动性相对好、收益稳定，投资者在不影响收益的前提下可以保持较好的收益属于投资产品中固定收益类的投资。在央行利率调整的政策下，选择风险相对较低并且收益较为稳健的债券型基金可能比银行储蓄存款有较高的回报。

债券型基金优势之二

转换灵活，易于把握。在全球经济受到严重的影响下，股票市场受到重创，相对的股票型基金的收益也有所降低，债券型基金的优势也显现出来。许多新的产业和公司在这次调整中脱颖而出，表现出了很大潜力。针对这种情况，基金公司开通了基金转换业务，在投资低风险低收益的基金的同时也关注股票型基金的发展，一旦市场发生逆转，股票型的基金将有发生转机，可以将部分债券型的基金转换成股票型的基金，及时的在基金市场上获得额外收益。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

“银率”专家提醒投资者在选择投资工具时，可以将债券型基金作为稳定投资的投资工具，在自身能力承受范围之内选择较为灵活的债基产品。同时，建议投资者在投资债券型基金时着重注意以下事项。

第一，债券型基金与利率的变化密切联系，市场利率的波动会导致债券价格和收益的变动，相应的会影响到债券基金的收益。央行的连续降息政策，对债券市场出现利好的信号，预期未来的证券市场可能会使债券有较好的收益，还要关注这种降息政策是否继续进行，建议选择低风险的投资产品为上策。

第二，债券型基金与所投资的的债券信用等级也密切相关，若所投债券的信用等级较高，则其风险较低，收益也有所保证，若所投证券的信用等级较低，如垃圾债券，则风险相对较大。这时根据投资者应根据实际情况选择不同种类的债券，在购买时可以从宏观经济环境和公司的状况整体考虑，如现阶段经济处于紧缩状态，国家的宏观政策对于经济复苏可能会起到积极的影响，还有所处行业的发展情况和生命周期等；公司方面可以看所选公司的经营水平、盈利能力和未来的发展方向，还要关注公司的高层人事变动、管理者的水平等因素。一些对经济敏感的行业和公司的投资应谨慎对待。

第三，对于基金的赎回要根据自身的实际情况来选择。开放式基金的投资可以提前赎回，没有期限的规定，封闭式的基金需要设定一个年限。在目前市场不明朗的状态下，对于追求当期不愿冒险、谋求相对稳定的投资收益的投资者来说，在面对着收益与期限的抉择时应充分考虑后在投资，切勿盲目选择。

债券基金是指 80% 以上的基金资产投资于国债、企业债等债券的基金。假如全部投资于债券，可以称其为纯债券基金，假如大部分基金资产投资于债券，少部分可以投资于股票，可以称其为债券型基金，理论上讲，债券型基金比纯债券基金潜在收益和风险要高一点。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

债券基金投资的债券是指在银行间市场或交易所市场上市的国债、金融债、企业债（包括可转换债券），债券基金就是在这些债券品种中进行债券组合，以期给投资者带来最大的收益。

债券基金的主要收益来自基金投资的债券的利息收入和买卖债券获得的差价收入。从债券基金的利润来源看，它是一个收益相对稳定的品种。首先利息收入是稳定的，因为债券是一种固定收益类证券，它的利息一般是固定的（当然也有利息可变的浮动利息债），对于企业债而言，不管企业经营的好坏，都是要按规定支付利息的，比起股票红利则要稳定得多。至于买卖债券获得的差价收入虽然存在一定的不确定性，主要是债券价格会随市场利率的变化而变化，短期而言，市场利率变化的幅度一般比较小（或已经被预期了），因此这种不确定性也不会很高。一般说来，债券基金比其他类型的基金，诸如股票基金、对冲基金等，潜在收益相对比较稳定，潜在风险比较小。

投资债券基金的风险主要是利率的风险，这是因为债券基金主要投资于债券，而债券价格受利率影响很大，尤其是固定利率的债券，当市场利率上升时，债券的价格就会下降，反之亦然。另外由于债券的期限结构不同，表现出来的风险也不一样，一般短期债券或浮动利息债，它的利率风险比长期债要小，但潜在的收益可能也小些，因为一般短期债的票面利率比长期债的票面利率低。债券基金可以投资不同期限的债券，因此可以最大限度地回避利率风险，同时寻求较高的收益。为什么要投资债券基金？

债券基金主要投资于债券，也许会问，自己直接去买债券就好了，为什么还要通过债券基金间接投资呢？也许还会问，债券基金的预期收益比股票基金低，为什么要投资债券基金呢？

债券基金好在哪里

首先，投资债券基金可以让买到更多“好”的债券。国债



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

投资可能很熟悉，到银行柜台买就是了（凭证式国债）。实际上，目前个人可投资的债券品种比起债券基金要少，个人只可以购买银行柜台交易或交易所交易的凭证式国债、记账式国债、凭证式或记账式企业债（目前对普通投资者发行的凭证式企业债很少）、可转换公司债，不能买卖银行间市场交易的国债和金融债。假如投资了债券基金，就可能"买到"许多利率较高的企业债，也可以"进入"银行间债券市场去买卖在那里交易的金融债和国债，获取更高的收益。

其次，通过对不同种类和期限结构的债券品种进行投资组合，可以较单只债券创造更多的潜在收益。债券和债券基金的主要风险是利率风险，而不同期限的债券对利率的敏感度不同，长期债价格受利率变化影响较大，假如出现利率上升，长期债的价格就会下降而使债券的持有人遭受损失。

再次，投资债券基金比投资单只债券具有更好的流动性。一般债券是根据期限到期偿还的，如果投资于银行柜台交易的国债，一旦要用钱，债券卖出的手续费是比较高的。而通过债券基金间接投资于债券，则可以获得很高的流动性，随时可将持有的债券基金赎回，费用也比较低。

比起股票基金，虽然债券基金的潜在收益较低，但它潜在的风险也较小、收益稳定，而且各项费用也较低。假如是一个厌恶风险的人，那么债券基金就是比较适合的基金品种之一，当然也可以买风险更低的保本基金。

一般说来，只要涉及投资活动，就一定会承担风险，只不过承担风险的大小不同而已。投资债券基金也不例外，只能说投资债券基金的风险比较小。

债券基金是一个收益相对稳定、风险较低的品种，具体表现就是债券基金的净值波动比较小。但因为面临着利率风险，基金的净值就不可能总是向上，即使基金能够事先对市场利率以及资金供求状况做出判断，及时调整债券资产的组合，以回避利率风

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

险。但是凡事无绝对，利率风险回避的前提是对利率走势有一个正确的预期，也许专家更有把握些，但也会有犯错的时候。因此，基金净值也有可能下跌。当基金净值低于买入时的基金净值时，就可能受到损失，至少是帐面上的损失。

债券基金和股票基金有什么差别？根据相关法规，百分之六十以上的基金资产投资于股票的，为股票基金；百分之八十以上的基金资产投资于债券的，为债券基金。由于所投资的对象不同，就造成了它们潜在的收益和风险的配比不同、收益稳定性不同、费用不同。

当然，俗话说，鱼和熊掌不可兼得。在基金投资过程中，总是存在投资者在理财产品之间难以取舍的尴尬情形，不但错过良好的投资机会，还会因情绪的波动而造成投资失误。对此，投资者在投资中应做到五大取舍。

投资中的五大取舍

第一，投资时间长短之间的取舍

也就是坚持长期投资就要舍弃频繁短线操作，特别是净值波动而造成的价差套利机会。做价差，尽管从理论上讲能为投资者积累更多的利润，但在现实的操作中是很难实现的。

第二，选择净值高低之间的取舍

在不断上涨的牛市行情下，具有较高股票仓位的基金产品，将会伴随证券市场的上涨而存在较大的获利空间。而投资者如果仅以基金净值的便宜与否，来衡量基金的成长性和增长潜力是有失偏颇的。因为新基金发行会面临一定的建仓期；而大比例分红的基金，净值虽然下降了，但却因为减少了股票仓位而失去了资本增值的机会。同样，在震荡市行情下，高净值的老基金相比新基金反而成为劣势。但在不同的市场环境下新老基金的投资优劣势都是相对的。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第三，基金规模大小之间的取舍

俗话说，船小好调头。小基金因为规模小，基金管理人在资产配置上容易得多，管理起来的难度也小一些，更容易取得良好的投资业绩。但规模较大的基金也有其内在的投资优势，即在面临证券市场环境下的规模运作的优势。

第四，收益和风险之间的取舍

不同的基金产品，具有不同的风险收益特征。高收益的基金产品背后必定蕴涵着高风险。而选择低风险的债券型基金和货币市场基金就要以舍弃高收益为代价。高收益低风险的基金产品，在现实中是不存在的。

第五，净值增长快慢的取舍

由于基金配置的资产品种不同，造成了其净值增长快慢之间的差异化。既使分别投资有股票和债券，也会因为投资组合中的比例不同，而产生收益上的巨大差异。如成长型基金与平衡型基金之间的净值增长差异，股票型基金和债券型基金之间的增长差异，都是投资者需要引起重视的。

基金定投，改变月光族，打造“百基精”

基金从来不是专属于某一个年龄阶段的投资工具，但是从我们和投资者的交流中，却发现中老年投资者对基金抱有更大的热情和积极性，对于基金的了解也更加深厚。相比而言，许多年轻白领人士却“置身事外”。

日前，很多公司在高级写字楼里举办理财讲座，前来参加的大多为年轻白领，其间发起了一个小型问卷调查，发现有不少人从未接触过基金。从调查的结果来看，白领疏远基金的原因有如下四条：看空股市、工作繁忙、不懂投资、无财可理。

第一种情况的人大多有过炒股的经验，在前几年的熊市里赔过钱，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，有的人至今念念不忘“远离



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

毒品、远离股市”的教训，将股市看做赌场。

第二种情况的人不在少数，这其中有的人认为自己白天工作过于繁忙，实在无暇顾及投资；有的人则认为依靠自己的努力工作挣钱是“正道”，依靠股票基金发财是“旁门左道”。

第三种情况的人并没有刻意远离基金，但是把基金看成一种高深莫测的工具，认为只有专业人士才能投资。当面对诸如申购、赎回、封闭式基金、开放式基金等专业字眼时，他们也觉得一头雾水，无从下手。

第四种情况分这么两类：一类为时下颇为常见的“月光族”，这个群体的人注重现时消费，认为钱是用来消费，不是用来储蓄的，并且对于信用卡消费有着某种依赖；还有一类人已经将自己的大部分积蓄投入了房产，每个月还有不小的还贷压力，所以能用来投资的闲钱不多。

有没有什么投资方法能够兼顾上述四种情况。那就是——基金定投。

从某种程度上说，基金定投似乎是专门为年轻白领设计出的投资方式。众所周知，定投就是每月定期定额自动投资基金，这种方法具有分散风险、门槛低、省时省心、流动性高的特点。

分批分次不择时投资，通过平均成本法，降低了投资的风险，且从一个 10 ~ 20 年的投资周期来看，市场波动完全可以忽略；投资者每个月只需从支出中挤出三五百元，不占用太多现金流，不造成额外负担，也基本上不影响现有的生活质量；资金由基金管理团队操作，专家理财，自己无须费心研究股票市场；且每个月可以做到定时自动划款，无须跑银行网点；加上开放式基金灵活的赎回机制，基金资产可以很快变现。

对定投来说，投资时间越长，效果越明显，因为长期投资所带来的“复利”效果，将使得回报出乎预期。许多人都知道投资的“72 法则”，这个法则非常简单，即以 1% 的复利来计息，经过 72 年以后，本金会增加一倍。以此类推，如果年平均投资回



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

报达到8%，则9年后本金就扩大一倍，“钱生钱，利滚利”，最终您将看到惊人的投资回报。

5. 姐姐的小金库

女人最恨男人撒谎，尽管女人自己是撒谎专家，撒谎脸不红，不打草稿。男人撒谎是为了爱护女人，怕伤害女人心，有着一层爱意。女人撒谎是为了掩盖一些事实。都是撒谎，男人的撒谎和女人的不一样，女人的撒谎是有出轨的企图，有欺骗的成分。男人撒谎也是掩盖一些事实，但是并不像女人那样。女人轻易不撒谎，真撒谎了，就是已经挽救不了了。

女人最恨男人说了不算，算了不说，说了白说。男人自己许诺，大话连篇，就是不兑现，兑现也是浮皮潦草，让女人失望，甚至绝望。

女人最恨男人不要脸，恬不知耻，犯了严重情感错误死不悔改。女人恨男人见到漂亮的女人挪不动步，看起来没完，眼睛跟着漂亮的女人转圈。女人更恨男人恬不知耻地接近漂亮女人，谄笑奉承漂亮女人，一副低级下流的做派和举止言行。

女人最恨男人出轨，抛弃自己。女人一般想跟定谁，就把男人当自己的私有物品，类似裤头和乳罩，只有自己能用，别人用不得。女人恨男人忘恩负义，尽管女人有诸多的不足，她都认为自己是对的，自己是对得起他的。自己给了他身心，就是证明。

女人最恨男人只顾自己的妈妈姐姐妹妹，不顾及娘家人，不给娘家人面子，不给予娘家人帮助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

女人最恨男人无所事事，整日里优哉游哉，干什么都不行，什么都不想干，赌博、喝酒、找女人。

女人最恨男人没有骨气和尊严。遇事怕事，没事找事。总之，是无能。胆小如鼠，鼠目寸光，胸无大志，一事无成。

女人最恨男人没有事业。一个没有事业的男人就不会生活，没有追求的男人是废物。

女人最恨男人只会许诺、发誓，最后不了了之，永远兑现不了。

女人最恨男人有小金库，私自藏钱。女人认为男人藏钱就是分心的标志，没准是给哪个狐狸精积攒的小金库。管住男人的口袋才放心，没钱男人不容易学坏。

诚然，女人们就必须为自己打造一个安全可靠、性能优越的百宝箱——“小金库”。

爱情让相爱的男女走在一起，共同组建家庭，却不能保证他们对金钱和财富的态度保持一致。女人当家理财也绝非一件容易的事。

小金库须掌握好度

莫小姐最近有点不开心，她发现老公有个“小金库”。周围的朋友都把老公管得严严实实，说男人有钱就变坏。现在老公私设“小金库”，该不该清剿一下呢?

在家庭中，小金库是正常的。男人在外不能没钱，而且“男人有钱就变坏”并不尽然，这是一些女人对男人的误解。但是所谓“小”金库，也就不能太大。按照一般的情况，小金库不能超过家庭财富的5%。同样，女人在掌握家庭财权的时候，不能过紧，应该给家庭成员一个宽松的环境。

居家掌权如何巧取男人的私房钱?

女人应该在一旁默默欣赏男人的小戏法，而不是走过去宣布他该收场了。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

在男人那里，大概有两件事是必须对“终身伴侣”守口如瓶的，一件是与其他女子的恋爱经历，另一件便是绝对不会放在上衣口袋里的私房钱。前者如果曝光，打翻醋瓶有很大麻烦；后者一旦“漏包”，则油盐酱醋瓶子一起打翻麻烦更大。

女人发现男人的“体己”后，通常采取的对策是“撂挑子”：“敢存私房钱，这个家我不管了！”那么，男人为此付出的代价是，至少一个星期要当真正的“家长”。一应家中事务皆须亲自操持，而且马上就会深刻领会“生活像一团麻”的确切含义。摆脱困境的出路只有一条：私房钱上交，永不再犯！

在藏私房钱的问题上，表现出色的男人不多，他们的粗心给老婆帮了不少忙。男人怎么也弄不懂，刚刚得了一笔“外快”，老婆就已经笑吟吟地把手伸出来。如数上交后，到一边搔着后脑勺冥思苦想才恍然大悟：原来前晚在老婆面前炫耀时不小心漏了口风。男人需要成就感，男人要存私房钱，二者不可兼得而女人却不好对付。

令女人大伤脑筋的是，男人为什么要存私房钱？

几乎所有的男人都有几项顽固的嗜好，或是爱吞云吐雾，或是喜杯中之物，或是“搓麻”成瘾……“五毒俱全”的男人是少数，但没有“一毒”、“两毒”的男人也少见，若真优秀到啥爱好都没有，就会被认为没有男人味。男人必须有足够的资金来维持这些“正常的开销”。一个独立自主的男人，可不愿意干捉襟见肘的事情。

女人为情势所迫，会作出让步，但这种让步是以“打进预算”为代价的。女人决不会容忍男人私存的欺瞒行为。

男人会因此罢手吗？不会，只要有抓到手的机会，他们会毫不犹豫地故伎重施，而且绝对地“公私”分明。男人经营起自己的小金库，就像干一项事业，专心致志，孜孜以求，并饶有兴味。

对待男人的私房钱，聪明的女人应该是心中有数，而不是随时准备戳穿他们的阴谋。男人既然没有破坏家庭安定团结局面的图谋，那就让他保持仅存的那点秘密好了。女人应该在一旁默默



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

欣赏男人的小戏法，而不是走过去宣布他该收场了

传授藏私房钱高招

女人宠爱自己的方式真的有很多，但我觉得好多人都会藏点私房钱，无论男女都会有的。其实目的是什么呢，我感觉这无非也是一种善意的谎言，不希望伤害对方，尤其是女人花起钱脑袋就晕，无法控制，喜欢的东西买不到手，觉都睡不好。

女人宠爱自己，藏过私房钱吗？有多少私房钱？都藏在什么地方？怎么动了私房钱念头？你的第一笔私房钱是怎么来的？老公知道不知道，一旦发现如何面对？……

哈哈，看着这些问题，我就一一来回答吧！

第一点，女人大多都会很宠爱自己的，尤其是我们这些80后的独生女更是宠爱甚微了。所以私房钱必然会有的，但是那是在结婚之前，婚后我还真没藏过呢！

第二点，我私房钱最多的时候是3000元，那时候我们分居两个城市，我工作之余做过几次小培训，一半交家一半自己攒了起来，大大小小的我攒了3000多元，但这也是最多的一次，后来在我俩金融危机的时候又贴补进生活费一些，每次回家看亲朋我都用这钱，家里和他都答对的高兴，还都不知道是怎么回事。

第三点，其实我藏的很简单，那时候我和他都有几个卡，我记得那会我离建设银行最近，就一起办了两张卡，都是一卡一折的，我俩的收入我都存在A卡的存折上，私房钱都存在B卡的卡上，平时我在钱包里放的是A卡的存折，B卡的卡，幸好那时候自动取款机器少，要不还真容易漏。存折上能很清晰看到每月的收入和支出，老公也很放心我管钱，够一万我就存一个一年死期，还赚不少利息呢！还有一点我老说卡不安全，折既安全又一目了然，其实卡里的小分子，我自己也记得很清楚。

第四点，其实说到为什么会动这个念头，我还真有点不好意



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

思了，我从小在家被惯坏了，总爱乱花钱，可当自己有男朋友，两人的钱又都放到了一起，自己就不那么敢乱花钱了。老公开始很看不惯我买没用的东西，总是说穷家富路，该花的花，不该花别乱花，但他嘴上说，可还是给我买，后来我也就有点不那么好意思了，但偶尔看到自己喜欢的东西真是天天惦记着啊！后来听说我身边的同事好多人都有私房钱，我也就动这个念头。当时我觉得私房钱的好处是，最起码自己喜欢的东西买了他不知道也不会介意。偶尔撒个小谎说东西是亲人送的，他还很感激，还说我喜欢怎么不和他说。小的饰品，我都快带够了他才会发现，我就说和同事换着带的，渐渐地他也就不在意了，其实有好多我都是喜欢够了就送人了。

第五点，我的第一笔私房钱，是我在服务行业打工，客人给的小费——700 块钱，其实当时没想当私房钱，但问题是这小费有点多，怕老公多想，就存了起来，当时我一个月才开 1300 块钱。后来我升到主管也就没这待遇了，只是偶尔在同行里做点培训，挣的外快一半老公知道一小半自己留了起来。

第六点，到现在老公都不知道我藏私房钱的事，我也没说过，但婚后我还真没藏过，问题是我们的经济一直很紧张，老公现在对我也很体贴，他自己就总会送我些小礼物，我已经很满足了。

女人宠爱自己的方式很多，私房钱只是其中的一种吧，但我相信大多数都是心存好意的，不希望把生活弄的一团糟。

姐姐的小金库，私房钱让女人偷着乐

传统意义上的“私房钱”、“小金库”概念在今天的家庭经济关系中面临失效，夫妻之间开始了一场考验实力和智慧的战略转移。

私房钱的变化，说大点，其实也反映了社会经济的变化，反映了法律的变化，反映了家庭结构的变化。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

私房钱，一个私人的话题，却越来越具有普遍的社会意义……

据《新闻周刊》报道，现在的物质女人们，除了掌管全家的经济大权，也开始准备另外一本账：攒自己的私房钱。有人说，没私房钱的女人个个相似，有私房钱的女人则各有各的不同用途。

享受极端购物的快乐

在一家公关公司上班的白玲说，女人攒私房钱的快乐就是这样的，完全是一种自我陶醉，看着自己的存折中的数字不断地增长，那种快感是难以形容的。

白玲小金库的来源主要是自己除正常工资以外的奖金的一部分和她处理家用后剩下的。对于自己的小金库，白玲出手特别大方。“我以前跟一些女朋友去逛星级酒店里的服装店时，从来都是咋舌干瞪眼的。”有了自己的私房钱后，白玲居然眼都没眨地买了一条裙子，标价四位数。跟老公汇报时去掉一个零，说是三百。自己想要什么就爽快付钱的感觉很棒。

独自去逍遥

如今，女人们攒私房钱不再是以备不测或不时之需，更多的是个人的享受。阿米也是攒私房钱的聪明女人，与白玲不同的是阿米则是为了独自逍遥——旅游。

阿米为了能有这部分的自由开支，就开始攒私房钱。她把生活必要开支中省下来的钱全部收归囊中，有时，再搞点小动作，比如虚报买衣服、买化妆品的价钱，这就又可以捞下一笔。阿米说，攒私房钱去探险或是郊游就更添了一份刺激，她简直是乐在其中不能自拔。

让私房钱滚雪球

更聪明的女人则在享受的同时让私房钱增值。青云攒私房钱已经有 8 年的历史了，如今，她的“私账”上数字不小，这得益于她的头脑精明。青云的第一笔增值是放“高利贷”，一个朋友需急用，从她那暂借 6 万补急，回头就给了 2000 元利息。也是从那次开始，青云开始产生了让自己的私房钱越滚越大的念头。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

再后来青云用私房钱背着老公在白领聚居地附近购置了一套房子，月供不到3000元，而房子的租金大概每个月四五千，她既能赚钱，又能轻松月供。她告诉记者，她所认识的女朋友中，几乎没有不攒私房钱的，“女人，有了私房钱，就多了一个防身符，同时自己也可以自由支配，享受从中得到的快乐。”

有相当一部分女性说“私房钱”的叫法已经过时，应该叫“Personal Money”，就是归自己自由支配的部分。当然通常是由于夫妻双方的消费观念或其他分歧产生的，但她们显然在其中享受得不能自拔。对于大多数女性来说，这部分私房钱未必是对方不知道的，但却是自己有绝对控制权的。除此之外，女人攒私房钱也会“传染”，还有相当一部分女人是听了别人的建议开始攒私房钱的，而后发现其中的妙处和快乐。私房钱对女性来说是一个良性的循环：有私房钱——心里产生满足和充实——安全感相对增加，享受中得到快乐——心情愉快，有助于促进夫妻间的感情。

6. 幸福的“卡奴”生活

随着中国信用系统的日趋完善以及百姓消费理念的转变，银行信用卡的普及率越来越高。从没有收入的大学生到收入微薄的年轻白领都可以申请办理到一张或几张不同银行的信用卡。他们在“喜刷刷”了几回之后，由于过度和不合理消费，却沦为“卡奴”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

“卡生活”：几家欢喜几家愁

卡奴：没法过无卡生活

“现在没有信用卡，我根本不知道该怎么生活！”某高校研三同学小马对朋友感叹道。由于临近毕业，各种花费骤然升高，吃不完的散伙饭，送不完的纪念品，让本来就不太富裕的小马只能依赖信用卡过日子。钱包里的3张信用卡，几乎天天都要刷，经常超过最高额度，成了典型的“卡奴”。和小马一样的还有程小姐。跨入公司上班的第一天，就有人向她推荐信用卡，在诸多“好处”的诱惑下，她拥有了第一张信用卡，而后又有了第二张、第三张。从此以后，程小姐只要看见一条漂亮的项链，一条美丽的长裙，都会不加考虑地“刷”下来。到月底时，一看账单，程小姐傻眼了！5000多块！自己的收入也不过2000块。无奈下只好选择最低还款额，付少量利息。

银行：我们也感到很无奈

信用卡进入校园让许多学生成为“负翁”，好多家长和老师将这个责任推给银行方面。银行方面也觉得委屈。

某银行信用卡中心学生信用卡负责人这样说：“在办卡之初，我们相关工作人员不但注重从申请人诚信的基本教育来谈风险的控制，在推广期间就申请信用卡后持卡人应该履行的义务、还款细则、不还款导致的后果清楚告知，作为银行我们已经对持卡人除了进行必要的安全用卡的教育，还以各种方式提醒持卡人如何合理用卡，以此来培养良好的理财习惯。”

专家：分析卡奴形成根源

就此现象，记者走访了西安交通大学经济金融学院博士生导师余力。他认为，大学生和年轻白领往往是收入不高或没有收入的人群，而处于这个时期的青年人攀比心理又很强，对自己的行为控制力不够。这些青年人在没有信用卡的情况下，会由于囊中羞涩而放弃了不应该的冲动，而信用卡的存在又使这种冲动变为



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

现实，让他们一下就跨进了“负翁”行列。

在国内，大部分孩子都是独生子女，从小就受到父母和家人的溺爱。在他们小的时候，很少有家长培养他们的理财思想，理财意识。而在国外，家长会在孩子很小的时候就教会孩子如何合理管理自己的零花钱，如何学习独立生存。这种成长上的差别是当今“卡奴”现象普遍存在的重要社会原因。

理财师：持卡人要合理用卡

针对这种现象，招商银行、民生银行西安分行信用卡中心相关负责人提出以下建议：“除了经常对持卡人进行必要的安全用卡教育，持卡人更应合理用卡，培养良好的理财习惯。在做出选择时也要下足工夫。”

1. 选择合适自己的卡

随着信用卡的普及，针对不同人群的主题信用卡、联名信用卡越来越多，从其中选择适合自己的才是关键。比如可以积累某航空公司的里程的航空卡，对于多数很少出差的人来说，要想通过刷卡换回机票几乎不太可能。对于这样的信用卡，即使有了一定的积分，也要“咬牙”销户。

2. 选择合适的银行

各银行由于经营方式、规模等不同，对信用卡的相关收费也不尽相同。比如年费、比如免息期、各种业务手续费等。所以，根据自己的情况和银行网点的布局，选一家相对方便、实惠的银行，也是一种省钱的方法。

3. 选择适合自己的信用额度

普通卡、银卡、金卡、白金卡等等，银行根据不同的透支额度推出了一系列信用卡。但并非透支额度越大的卡就越好，应当根据自己的需要选择适合自己的信用卡，往往等级越高、透支额度越大，所需承受的风险也就越大，通常会有较高的年费等等。

在美国、日本、新加坡等地，信用卡的使用也非常普遍，却很少出现“卡奴”现象。我国自古以来就注重“量入为出”、“开



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

源节流”。作为未来社会中坚力量的年轻一代更要继承这种美德，从使用一张信用卡开始……

用卡达人的后现代生活

那么，“卡奴”生活一定很悲惨吗？未必。

Sherry 刷卡——经济生活的开始

Sherry（雪莉）经常调侃自己是个彻底的“卡奴”，说她有刷卡依赖症。Sherry 在外资银行上班，且是部门骨干，收入颇丰。

早在大学时代，她就是刷卡一族，在善用信用卡上颇有心得。起初办好第一张信用卡后，她并没有感觉多少便利，虽说去超市购物可刷卡，但为了几十元钱要每月跑一趟银行还款，觉得实在没必要，于是第一张信用卡在钱包里闲置了许多年。

第一次对刷卡提起兴趣是在一次网购，当时她准备买一台笔记本电脑，要求既时尚轻巧、又高配置，还不能太贵。在网上商城“溜达”多日，也没下定决心。一个偶然的机会，她得知刷信用卡买笔记本电脑，可以分期支付，而且免息，只需支付少许手续费。

很快，在银行的网上商城，Sherry 就挑好心仪许久的一款 SONY 本本，虽说要 1 万多元，但比数码城的同款标价便宜近千元，这对当时还是穷学生的 Sherry 来说，是太大的诱惑，于是，她选择 18 个月免息分期付款，每月还款额还不到 700 元。Sherry 算了笔账，即使加上手续费，仍然要比去数码城一次性支付划算。而且每个月 600 多元，她完全可以承受。

在这之后，Sherry 开始慢慢体会到刷卡的好处。信用卡有免息期，日常消费她尽可能用卡，就是在超市买 10 元、20 元的东西也刷卡。“刷卡购物有积分优惠，每消费 1 元就记 1 分，银行搞活动还可加倍积分，到年初可用积分换礼物，一举两得。”

刷卡后，Sherry 对自己的账目也清楚多了。“以前有多少钱



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

花多少钱，一笔糊涂账，根本不知道钱花在哪里。现在每个月都会收到对账单，知道有哪些不该花哪些该花的，慢慢地购物消费有了节制。”Sherry 说，上班后为了防止遗忘还款日期被扣利息，她跟银行签了个全额还款账户，时间一到就自动扣划还款，不用担心被扣透支利息。

年初，Sherry 还办了一张商城联名卡，两张卡交替使用，利用不同的结账日来拉长免息还款时间，那张联名卡可从商场获得额外的贵宾优待，对喜欢 shopping 的 Sherry，刷卡帮她节省了不少钱。

更重要的是，刷卡让 sherry 积累了良好的信用记录，年初她还顺利地办出了购车贷款，有了代步小车。Sherry 说，“卡奴”幸福生活现在才刚开始，以后还要探寻更多的刷卡“锦囊”。

萍萍刷卡——网络转账有学问

股市有点起色，Maggie 的理财信心又大增。习惯了网络阅读的她，近期想订几份纸质理财刊物。跑邮局太麻烦，网络征订太分散，还是找萍萍。

萍萍很快为 Maggie 订好了两份报纸一份杂志，怎么付款?萍萍建议由网络转账。由萍萍垫付，之后 Maggie 再转账。可实际操作中碰到了很多小意外。没想到，网络转账也有不少学问。

萍萍先和报社发行人员联系，要求在最快时间内收到报纸。委托对方先垫付，之后再提供农行借记卡卡号给萍萍，作为网银注册客户，萍萍只花短短 30 秒，就从自己的农行卡划款给对方农行卡。电话还没通完，对方短信已显示有款进账。轮到萍萍和 Maggie 结账，因为 Maggie 没有农行的卡，只能使用其他银行的卡进行跨行转账。

萍萍提醒 Maggie，最好使用银行借记卡转账，若是信用卡，一旦金额转账进卡，再支取是要收手续费的。当然本来就要还款，无须支取另当别论。没想到，Maggie 提供的银行卡，萍萍只有这家银行的一张准贷记卡，这下萍萍也有点糊涂了。准贷记卡支



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

取现金要付手续费吗？准贷记卡和贷记卡有什么区别？

打银行客服电话咨询，所谓准贷记卡，指持卡人须先按发卡银行要求交存一定金额的备用金，当账户余额不足支付，可在规定的信用额度内透支。准贷记卡中存入的资金是有利息的，也有透支功能，不过透支没有免息期，每透支一天都要支付透支利息和手续费。准贷记卡支取现金不收手续费，每天支取上限一般为5000元。贷记卡和准贷记卡最主要的区别，就是前者存款没有利息，有免息还款期。后者存款有利息，但没有免息还款期。作为一张信用卡初期过渡阶段的产品，准贷记卡的发行面并不广，用武之地也不是很多。喜欢Shopping的市民，还是应多选信用卡，而作为个人家庭理财工具，借记卡则是很好的帮手。

问清楚了就开始转账。Maggie找了台自动存取款机，选择无卡存款，输入萍萍提供的卡号，没一会，萍萍查询钱款已到账。

阿宝玩卡——舅舅的积分被“归零”了

周末，阿宝去舅舅家做客，舅舅说有事想麻烦他。

原来舅舅的信用卡已有10几万积分，这次在积分兑换手册里，见有一款电磁炉很不错，本来就想买一个，想进行兑换，但兑换流程看起来有点复杂，想请阿宝帮忙。阿宝一操作，发现舅舅卡里积分为零，根本没有他所说的十几万积分，一查才知，原来该银行信用卡积分是有有效期的，如果持卡人未于积分有效期内或银行规定的兑换时期内申请兑换，则所有之前所积的到期积分作为零处理。舅舅正是错过了有效期，这样一来，十几万积分可以换到差不多好几百元的东西，白白损失了，让人郁闷不已。

现在虽然不少银行对信用卡积分采用永久有效的累积原则，但还是有银行对积分设置了有效期限，即便是同一家银行，所发行的不同卡别的信用卡，积分有效期也会不同，要想确定自己的积分有效期有多久，一定要多关注自己的对账单，或拨客服电话确认，不然积分到期，而银行方面又没提醒，积分就白白浪费了。

舅舅对阿宝说，通常信用卡的积分兑换门槛都很高，如果按



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1元1分的累积方式，差不多好几万分的礼品对他才有用，为了兑换只能耐心累积，可礼品又时常更新，等到积齐了所要求的分数，礼品又没了，只好再继续等待，不知不觉就积了很多分，不料到一个有效期的规定，把自己很长时间的积分归了零，只当买了个教训。

阿宝也想，平时银行的还款提醒倒是很及时，而像滞纳金、利息等凡是涉及银行利益方面的问题，催收提醒总是很到位，而像客户积分到期这些涉及客户利益的事，银行就没了声音，看来银行的人性化服务还有待提高。

“卡精”婷婷——提高额度有妙招

春天总算来了，可上海的天气还是这么冷，阿黛为寻找春暖花开的感觉，早早就计划组织全家进行“暖流旅行”，瞄准了度假胜地——三亚。

问她什么时候出发，阿黛叹起苦经：“这个计划可让我家两个小朋友兴奋了好几天，本来日期都定好了，没想到却碰到大问题——信用卡额度不够。总不能让我带一大笔现金出门吧？”

阿黛卡龄6年多，也算老卡民了，但对信用卡个人忠诚度还是很高，仅区区一张，经过6年考验，额度从最初3000元到现在已有2万元了。

这次全家旅行除了小夫妻加两个宝宝，还有阿黛父母，共6人，阿黛信用卡在网上刷卡购来回机票、预订酒店后，已所剩无几了，她既不想带大笔现金出门，更不愿最后让父母掏腰包，计划就被搁置了。

我们的“卡精”婷婷马上发言了：“这还不容易，申请提高额度不就行了？很快的！”婷婷列出详细步骤对大家进行“扫盲”：

向发卡银行申请提高信用额度：一般情况下，申领信用卡半年后，持卡人就可申请提高授信额度，银行会根据消费记录和还款记录及要求的额度，来衡量是否满足提额要求。

提供尽可能多资料：银行希望申请人能提供房产、存款等来



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

证明其还款能力，在申请提额时，如能提供以上相关资料，对提额有一定帮助。

最后一招：向银行提出限时提高临时额度，一般只要说明用途，银行在一个月内可以满足。当然近期内如有逾期还款记录，则不适用。

没想到这么简单。阿黛如法炮制，很快就搞定啦，哈哈！

随着理财观念逐步的深入人心，短短几年，很多白领女性从一个对信用卡退避三舍的人变成了拥有多家银行信用卡的忠实使用者，许多没接触过信用卡的人害怕自己沦为“卡奴”，而正在使用信用卡的人也通常不知道如何充分利用这神奇的小卡片，本期就和大家分享一下用卡心得，希望能帮助持卡人做信用卡的主人。

“卡奴”获礼有招

第 1 招：开卡

申办信用卡过程中，有两个环节申请人都可以得到相应的礼品赠送。其一是，在填写申请表时，一般银行都会提供申请礼，申请人可以通过上门营销的业务员获得，也可以在银行网点进行领取；这个礼品无需花费申请人任何成本即可收入囊中，价值从几元到几十元不等。其二是，收到信用卡后打电话激活使用，此时银行还会提供开卡礼。开卡礼是目前各家银行竞争的主要环节之一，开卡礼设置的成功与否直接关系到各银行的发卡量，一般来说开卡礼会有一份价值较高的礼品了，价值从几十元到几百元不等。不过，要想获得这个开卡礼，还是有一定条件的，一般银行都会规定，在开卡后前三个月内要消费达到一定次数或一定金额后可以获赠开卡礼。

第 2 招：预借

为促进用卡，增加刷卡消费金额，各家银行都陆续推出了“刷



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

卡有礼”惠活动。大多数银行都会在“当月账单金额”的界定上做文章。当月账单金额包括当月持卡人的刷卡消费金额、预借现金金额和其他利息及费用等。聪明的持卡人会发现，预借现金在此类银行优惠活动中扮演着重要角色。我自己前不久就在没有消费的情况下成功获得了一个拉杆旅行箱。

第 3 招：积分

积分换礼可说是信用卡的又一大特色，持卡人刷卡消费都会有一定的积分奖励。信用卡积分返礼品的反馈力度一般为2‰～5‰不等，也就是说 10000 积分可以兑换价值 20 ～ 50 元的礼品。

随着用卡环境的不断改善，平常的消费都可以通过刷卡来实现，比如购物、订机票、用餐、买车买房等。每年三次的长假，毫无疑问是各家银行用卡促销的最好时期。一般各家银行都会在假期推出各种优惠活动，其中重要的一项就是持卡人在节假日用卡消费，可以获得双倍或多倍积分，连续刷卡更能使积分翻倍增长。

在特约商户和特殊日期刷卡消费，还可能有额外惊喜。只要持卡人留意每月银行寄过来的宣传单页或定期发送的信用卡短信，就能清楚地了解到当月信用卡的优惠活动。最常见的一种优惠活动是持卡人在银行指定的商场或餐厅等商户进行刷卡消费，就可获得双倍或多倍积分赠送。还有一种常见优惠活动是持卡人在自己生日当天等特别日期刷卡消费可以获得多倍积分赠送。除此之外，喜欢超前消费的用卡族，还可以通过信用卡的分期购物来快速增长积分。

“卡奴”省钱有法

方法 1：巧免汇款费用

信用卡的使用在国内没有本地和异地之分，例如在北京申办的信用卡，拿到上海去使用没有任何区别。这么一来，对于经常



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

出差的人士来说，使用信用卡消费和取现就可以节省一笔手续费。还款时多缴的资金或存放在信用卡账户内的资金为溢缴款，该笔款项可增加持卡人的可用额度，或直接用于消费还款。如今，在竞争非常激烈的信用卡市场，许多家银行（比如民生卡和工行牡丹卡等）对持卡人取出溢缴款都不再收取手续费，聪明的持卡人就可以利用这一条款来为自己谋福利。

我的父母住在山东济南，每年春节来临之前，我都要到就近银行办理给父母过节费的汇款，并为此向银行支付一笔 10 ~ 50 元的汇款手续费。后来我发现有了一张信用卡，这笔手续费大可省下，只需要为父母办理一张信用卡的附属卡，然后把孝敬父母的钱（属于溢缴款）存到该银行的信用卡中就行了，父母可以去该银行的网点或 ATM 机上自由支取使用。我是每年都回家过春节的，连办理附属卡都免了，直接用自己的信用卡去支取就行。

方法 2：关注商家活动

为抢占市场，各银行都争先恐后推出自己的用卡促销优惠活动。目前，银行推出的最普遍的用卡促销活动，不外乎是商场品牌促销、用餐打折、商旅分期等活动。

一般情况下，各家银行会选择节假日与商场进行合作，推出刷信用卡购买指定商品可以享受折扣优惠的活动，持卡人只要留意银行定期寄来的宣传单页或商场的宣传广告就可获得该类信息。比如今年 8 月份，某银行推出，刷该行信用卡购买法国娇兰护肤品套装可享受五折优惠，这对很多白领女性来说，真是一个惊喜。还有刷卡用餐打折，也是银行长期以来所推出的优惠活动。持卡人使用信用卡，不仅可以提前预约座位和车位，还可以享受八折至九五折不等的价钱折扣，有的餐厅还会赠送精美菜品或酒水。

除此之外，商旅分期是最近比较热门的一项用卡促销活动。银行会与信誉度高、规模大的旅行社进行合作，推出国内和国外多条旅游路线供持卡人选择，而且商旅分期的价格也是相当优惠



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的。这样一来，持卡人就不必再为挑选哪家旅行社苦恼，也不必为手头流动资金不足而担心了

这次就说这么多吧。结尾之前，补充一句，这么多卡，其实管理起来也并不是十分难，我不能说这是一种值得推崇的做法，但如果你也是有很多卡的朋友，稍稍花点时间在上面，其实能利用的更好一些，这累计数万的额度不一定就不是好事情。究竟怎样更好的利用我的银行授信和维护好我的个人征信记录，将是我们在即将到来的信用社会的一个小课题，也许也是一个小便利。

希望白领 MM 们能勤理财，不做卡奴做卡主。

7. 誓死不做守财奴

很多人喜欢把余钱存入银行，尽管还欠着房贷，只要看着存折的数目在增大就高兴，理财师建议，在低利率时代最要紧的是想办法让“钱生钱”，合理配置资金，提高资金利用率，避免“收不抵债”。

据长沙晚报 2 月 10 日报道，不管欠着多少房贷，也不懂投资，开销后把所剩的钱全部存进银行，看着数目越来越大，自豪感越来越强……这样的人在我们身边比比皆是。

理财师指出，在低利率时代，最要紧的是想办法让“钱生钱”，如果将钱全部放进银行做一名小心翼翼的“守财奴”，将“收不抵债”。

檀女士，27 岁，未婚，某外企职员。年收入 12 万元，年支出 6 万元，其中日常开支 2.5 万元、贷款支出 1.5 万元、赡家

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

款 1 万元、旅游支出 1 万元。2006 年购买商品房一套，当前价值约 50 万元，银行贷款余额 15 万元，期限 10 年，因公司提供宿舍，该房一直闲置；2007 年投资股票型基金 14 万元、股票 2 万元，目前市值共约 10 万元；有活期存款 16 万元，有“三险一金”。目前按揭贷款利率（5 年以上）在申请下浮 30% 以后降为 4.158%，她向交通银行长沙分行金融理财师（AFP）宋丽果咨询：是否该提前还贷？ 2009 年如何理财？

宋丽果分析认为，檀女士的财务自由度过低，她没有合理安排开支，应该拓宽投资渠道，提高投资收益，另外结婚计划应纳入理财规划当中。具体表现如下：

1. 资产未充分利用。家庭资产流动性比例为 160000÷5000 = 32，流动性较好，但流动性资产全部是活期存款，收益较低，另外固定资产（房产）未充分利用。

2. 家庭负债比率适中。一般而言，家庭资产负债比率在 50% 以内为宜，檀女士负债比率离警戒线还很远，但显然不是合理的负债，在不考虑股票及基金缩水的情况下，她将大部分资金存活期，投资收益率远远低于负债成本。

3. 开支过大。檀女士家庭支出率为 60000÷120000 = 50%，高于 40% 这条安全线，她应该将年支出控制在 4.8 万元以内。

4. 投资渠道单一。其持有的股票基金和股票均属高风险品种，在其投资发生负收益的情况下，又持有较多活期存款，没有分散风险。

理财建议：

1. 不要提前还贷。目前房贷利率已下浮至 4.158%，可考虑将贷款期限从 10 年延长至 20 年，月还款额约 921.51 元。单位每月代缴的住房公积金 970 元足以支付贷款月供，因此没有还款压力。

提前还贷可以减少利息支出，但要一次性大额开支，檀女士目前单身，将来结婚可能会产生大额支出，在这种情况下，提前



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

还贷一方面会使资产流动性减弱，还会降低生活质量。

2. 合理配置资金，提高资金利用率。檀女士只需要准备 2 万元作为备用金就够了。而这 2 万元可分为 1 万元活期存款和 1 万元货币基金。剩余的 14 万元活期存款可尝试分散投资。因为其已经有高风险产品，建议购买不超过 10 万元的中等风险产品，如混合型基金、债券型基金等，剩余 4 万元或定存或买国债。此外，将自购商品房出租，月租收入进行基金定投。

3. 每个家庭都面临疾病、意外的风险，而购买保险是家庭理财中必不可少的风险管理工具。一般而言，保险支出占家庭总支出 10%左右。檀女士在外企工作，压力较大，因此意外伤害和疾病发生率较大，仅有基本的医疗保险是远远不够的，意外保险和重大疾病保险，是檀小姐必须考虑的问题。

但是不做“守财奴”并不是让我们不“储蓄”。

“不看到帐单的日子，不知道自己有多穷。”紫轩绝没有想到这句自嘲会在失业期间真的应验到自己的头上。在那段“自由”的日子里，紫轩终于实现了做 SOHO 的初衷：一觉睡到自然醒，听好听的音乐，画心爱的漫画。可如雪片般飞来的帐单不断提醒她：电话费飙升，材料费要付，柴米油盐酱醋茶，一个也不能少。

紫轩催讨稿费的电话向四面八方伸展，而得到的回答千篇一律：“由于……银根抽紧……希望理解。”理解？可肚子不理解呀，紫轩一咬牙，决定动用备用金：“看来，这个月我得行使一下老板的权利，自己给自己发工资了。”

紫轩很不羁，可妈妈一直告诫她：“人无远虑，必有近忧。”对于收入不固定的 SOHO 族来说，就更是如此。所以，虽然谈不上精打细算，但紫轩每个月都会攒下一笔数目不定的钱，选择一年期限开一张存单，以备不时之需。这个办法也是妈妈教她的，因为当存足一年后，手中便有 12 张存单。这样，不管哪个月急需用钱，都可以取出当月到期的存款。如果不需要用这笔钱的话，又可以将到期的存款连同利息及手头的余钱接着转存一年定期去



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

“滚雪球”。

这回，这笔备用金可算派上了用场。紫轩拿出这个月的存单一看，哇塞，居然有6000多块钱安安静静地躺在上面！于是，禁不住双手合十，说声“妈妈真英明”。不过，紫轩这次银根也不得不抽紧了。这段日子，除了付帐单，钱也实在没有什么太多的去处哦！

针对年轻美眉的理财“金点子”，银行储蓄是一个最传统最安全的篮子。

“不要把所有鸡蛋都放在同一个篮子里。”这是一句关于理财的至理名言，你准备好几个篮子放你的鸡蛋呢？“银行储蓄”就是其中一个最传统最安全的篮子。至于别的篮子，你可以买保险，炒股票，购买基金，但是，千万别丢了储蓄这个篮子。

二十多岁的女孩子，刚参加工作不久，收入还比较少，所需花费的用途大多为进修、旅游或储备结婚费用、购买住房等等。所以，可以针对自身的年龄特点，将收入的一部分存入银行。虽然目前银行利率较低，但利息的收益稳定，另外还可以投资一点信誉较好、收益稳定的优质基金，至于保险方面，可以投保一些住院医疗、重大疾病等健康医疗保险，以备不时之需。

白领不做“守财奴”绝不是不储蓄，关键在于你的余钱“投资”，这样才能够“钱生钱”。

工作数年，积蓄有限，日后花钱的地方很多，如何尽快让手中的钱变成资产快速增值？现在资本市场形势很好，我觉得年轻人用积极的心态、用部分收入，搏一搏较高风险的投资方式，激进理财，分享盛宴。

我通过自己的亲身经历，整理出了以下几个激进理财的方法。

一、三个原则

1．千方百计增加收入，积累资本金，并加强智力投资。通过



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

培训、深造、兼职等方式，提高人力资本，增加收入。

2. 减少日常非必要性支出，增加每月剩余。要知道，你今天多花200元的机会成本可能是投资收益的几十倍。当然，也不能太亏待了自己，生活是需要及时享受的。

3. 不断学习理财知识。

二、激进型投资方略

1. 买垃圾股。如果想迅速改善经济状况，这是年轻人的一个冒险选择。但只要谨慎选择，由于价格上涨空间较大，回报极高。何况，垃圾股里往往会跑出黑马。比如，三年前著名的垃圾股沪东重机，重组后，股价从8元左右直冲到今天的240元。

刚参加工作的年轻人家庭负担较轻，所以可以拿出一小部分资金来搏一博。今天仍有许多垃圾股或者说低价股可以选择，例如ST三元、华立药业、中达股份等等。

认真研究基本面，然后果断出击，如果长期持有“捂股”，收益相当可观。我一个朋友，把一支垃圾股从3元捂到51元，收益可想而知。

对于垃圾股，除了捂股，还可以做波段操作，有的垃圾股波段规律极强，高抛低吸，有利可图。

2. 到香港的银行开户直接炒港股。港股中的仙股可以一天上涨几十倍，风险和收益甚至比A股垃圾股还要大。

国内港股直通车消息传出后，香港股市应声上涨，目前介入正是比较好的时机，再晚就有可能碰上高位接手的风险。但是港股直通车搁浅，年轻人可以绕过港股直通车，直接到香港去开户，汇丰、东亚等银行都有代理点，炒港股开户最低费用是1万港币，目前内地往来香港很方便，所以年轻人可以用15%–20%钱来投资港股。

3. 基金定投。这是为3年以上目标作准备的投资方式，每



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

月可以拿出500元左右做基金定投，作为长期的保障。特别适合毕业不久，不能拿出很多钱来一次性投资的年轻人，复利效应可观。

基金定投平均每年10%的收益率，如果做10年左右的不断投资，可为子女储备教育基金。

除了定投，如果有资金也可以投资开基，买一些有潜力的新基金，新基金都是一块钱，钱不多也可以买。现在很多银行都开通了网上买卖基金，关键是要选择那些代理基金品种齐全并且费率低的银行来购买。首推深圳发展银行的网上基金，4～5星的基金全部有，而且费率最高0.6%，比柜台买省不少钱。另外兴业和广发也不错，建议多多比较。

4. 巧用信用卡。除了留有一万元左右的现金放在银行，我们平时大单小单的消费，能刷卡的地方尽量刷卡，好在现在可以刷卡的地方越来越多。前段某银行推出了一种“按揭信用卡”，刷卡积分可以抵扣房屋月供款，虽然还没买房（迟早的事），但积分可以累积到以后用来抵扣，好过换一堆乱七八糟的礼品，实惠多了。

另外，如果要买大件消费品，比如换笔记本电脑，可以采取分期付款的方式，上个星期我买了个本本办分期，刚赶上银行活动，拿了几百块钱的礼品还有300多的现金券。

工作几年，通过各种理财手段，特别是用部分资金，大胆尝试高风险高回报的投资，财富增值了，至少比拿每月几千块的收入要强多了。也算是一种额外收入吧。不过，激进型投资，如果选择产品失败，损失也不少，如果工作还不是很稳定，家庭压力比较大，我觉得还是应该以稳健为主。

白领余钱“二分法”雷打不动。

这是理财原则简单实用，惯用“二分法”投资理财，高度重视家庭理财的和谐与合理，利用分账户“预提”家庭费用，以此



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

达到家庭理财节约目的。

刘永贵：家旺农产品有限责任公司老板，民营企业家，经济型家禽饲养专家。这些“泥腿子”起家的创业者，其实也没有什么特别的理财投资心得，当年起步时一靠机遇二靠勤奋。但说起理财习惯，还是有一些原则一直在遵循，是否科学或高明就说不上，实用性还是有的。

所谓“二分法”是指以半年为一个期限，将赚到的钱（工资薪水）一半存到银行生息，一半留在手里灵活处理，遇到行业红火就补充为流动资金，遇到行业清冷，则适时购买国债、股票、基金甚至房地产。

也许理财专家认为我们这种习惯杂乱无章，但对我们来说却非常合理实用。一来，因为每次将钱存在银行做到“雷打不动”，避免了生意场（投资）上经常会发生的冒险跟进行为，比如：当看到某个生意正在上升，禁不住一下子将全部家当都投入进去“一博”，最后由于产品供大于求弄得倾家荡产。二来，有为数可观的一笔流动资金掌握在手里边，理财灵活性加强，适时出击往往一战而胜。最后，半年的期限非常适用于我们这些忙忙碌碌的“白骨精”，既做到了及时“清算”，又不会因为一年四季不同的资金花销状态而陷入财务忙乱境地。

家庭账户公开透明

很多白领对自己的理财状态讳莫如深，让外界感到非常神秘。其实，白骨精也是普通人，家庭理财同普通的城市家庭没有根本上的差别。如果说我家所以能十几年来有条不紊是因为我本人在外拼命赚钱完成了原始积累，倒不如说是因为太太治家有方，善于将支出“基金”分门别类。

费用“分账”节约有方。开支账目则分得非常细，科目一为“易耗品”开支，包括伙食费、杂物品费、家庭修理费三个项目，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

比如我们家三口人，两个孩子都在家里吃饭，一般该项目的“款项”总计3万元。科目二则为“购衣费”，通常为4万元；科目三为家庭“大件基金”，当有更新或添置家电、家具、家庭用品需求时，就从这个科目里拿钱，一般总计预留2万元；第四个科目为“礼尚往来”费用，一般总计5000元；五为“保险教育费用”，总计5万元，主要包括为两个孩子购买的教育分红保险，以及为小孩积攒的长大出国深造的生活费，也包括全家的常规医疗、社会保险。

让手头余“钱生钱”，白领理财如何立于不败之地

家庭个人理财不外乎讲究收支平衡，并有适当的节余，对于手中的积蓄，可以通过各种金融机构和商业投资把死钱变成活钱，以达到增值目的。

1. 短期储蓄

过去人们总爱把钱放进银行存长期储蓄吃利息，但如今储蓄利息一降再降，利息的收入很有限，而且长期储蓄与短期储蓄相差不大。

因此存长期不如存短期，需要用钱时也比较方便。把手中到期的长期存折加上每月的节余，分多次储蓄，存一个半年或一年的存单，隔一二个月再把手中的钱存半年或一年。以此类推，这样每一二个月就有一张存单到期，用钱的时候很方便，如不用钱可继续滚动存储，这样积蓄就像滚雪球一样，越存越多了。

2. 选择国债

购买国债是一种很不错的投资方式，它较之股票、期货、收藏等投资方式，风险较小，而利率却高于银行的定期存款利息，收益较好。加之，国债现今可在证券市场交易，兑现非常方便。凭证式国债具有安全性、流动性，同时国债可提前支付，也可用作贷款抵押，以备家庭急用。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3．购买保险

把闲钱用来买保险，已成为了众多家庭理财的首要选择。大多数家庭选择保险主要是因为它的安全性和对将来的保障。如今一些保险公司为了吸引市民买保险，推出了一些高回报的险种，如医疗保险、储蓄保险、养老保险等，这些都值得投资。究竟选择哪一种，要根据自己的家庭情况来考虑，如果眼下手头紧，或居住情况不稳定，可以选择普通财产保险。如果家庭条件比较宽裕，居住又较稳定，还是选择长效还本的险种更为实惠。

4．投资房产

现在老百姓买房子已经不仅仅是居住，许多人把买房子当成了投资行为，投资房地产正在变成老百姓又一个理财的途径。事实上买房出租不仅仅投入低，而且高回报。但是购买商品房时，不仅要看房屋建筑的结构、设施、布局，以及价格、品质，还要注重周边的环境和所处的地理位置，因为好地段才会有较高的收益。

总之，不管选择什么样的理财方式，都不能孤注一掷，铤而走险。如果你手中有余钱，最好三分之一用来储蓄，三分之一用来交易，三分之一用来生活，这样，你才能立于不败之地。

8．不同方式，不同财富

不同的理财方式，可以使人得到不一样的回报，这个当然是不言而喻的。关键在于我们又如何选择适合自己的理财方式。

我们一起来看看三姐妹的不同理财方式，我们首先也要做到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的是：变通理财，量力而行。

邻家有三姐妹，收入、生活方式、婚姻状态各不同，理财方式也各异。

大姐在大学教书，收入稳定，婚姻状况良好。她准备送女儿出国留学，咨询了留学中介，50万元的保证金不可少，学费加上生活费需要她勒紧裤带奋斗几十年。她不敢买股票、基金，“万一套住可就惨了”，于是选择了银行理财产品，利息比存款略高可以短期赎回的那种。喜欢“做大”的二姐嫌她保守，“个位收入的理财，我不考虑，不够操心的”。大姐笑说“苍蝇、蚊子都是肉，我家可经不起风浪”。

二姐属于激进型投资者，入市时股市疯涨，“赚钱赚得都不好意思了”。她家孩子小，两边老人都有工作，没什么经济负担，有闲钱。周围朋友多，信息广。朋友A说，“现在油、粮一天一个价，买农副产品的股票好”。孩子叔叔C教导说，“所有的战争都是为争夺能源。能源股是最强劲、最有潜力、最有投资价值的股……”。火车上，大肚子的中年男人D很大方地介绍经验，“买药类股，保赚不赔。谁不生病呢，多大的市场需求啊”，更有张三、李四、王五推荐“运输股票”、“有色金属”、“北京老字号”。

信息多得像“满汉全席”，真不知道从哪下筷子了。令二姐迷糊的是“以前不动脑子，哪只股票都好，傻子都赚钱”。现在天天分析、看理论书、上网交流，却不见起色。她先“29”进了XX纸业，现在停在“20”，很像广告“去年20，今年18，年轻得一塌糊涂”。看见人家买XX煤业，赚钱，她一买就跌；下决心追到“X地铁”股，人家又玩“旅游”了；等她想去“旅游”时，人家改炼“钢铁”了。冬去春来，二姐家楼外杨柳吐绿，股市也“成片吐绿”，二姐感叹自己运气不好。

小妹看二姐徘徊在血本无归的边缘，血压跟着升了好几次。她心里嘀咕“我得稳着点”。因为离异无子女，自己挣钱自己花，手头比较宽泛，但一个人生活总觉得晚年没保障，所以她热心买



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

保险。光是“女职工疾病保险”就买了四份，还分别购买了“大病保险”、“人寿保险”。“家庭财产保险”选择的是一家保险公司与银行联办的那种，利率随银行利率变动，同时也给予财产保险，这种双赢的产品比较合意，只是时间有点长，要3年。

所以，理财要懂得变通，一定要量力而行。现在姐妹仨都在各自的投资路上摸索，希望她们都能有所收获。

那么，如果我们中的你是女白领、男白领；单身白领、成家白领；或者你是大白骨精、小白骨精、不大不小中白骨精的话，我们的理财方式当然也要根据自身的情况进行选择和运用。

年轻男白领趁早学攒私房钱

都市里有这样一群大男孩，他们年纪轻轻就已经在大企业写字楼里工作，月月有一份不很高但比较稳定的收入。这群单身男白领，如果不想几年后成为社会“剩男”，就都面临着要在未来几年积累财富购房娶妻的人生大事。理财师指出，这需要进行财务规划，及早动手，合理投资。

理财师建议年轻白骨精们建立4种不同用途的“基金”：

1．应急备用基金

可以银行活期存款、短期定期存款、货币市场基金的方式存在，拥有一定透支额度的信用卡也是以备不时之需的理财工具。这部分资金的比例可保持在2—4个月的月收入水平。

2．购房基金

首期需要的资金主要包括购房首付与装修。建议10万元存款的20%±5%，即约2万元，购买剩余期限为5年的国债品种。目前5年期国债的到期收益率在3.5%左右，收益测算为2.35万元；将存款剩余的80%±5%，即约8万元选择购买股票型开放式基金构建的基金组合。保守估计，未来5年开放式基金的平均年收益率在6%～12%左右，则收益测算在10.7万元和14万元之间。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3. 保障基金

以年收入净余额的12.5%，即约0.5万元，主要投保意外险与重疾、住院医疗保险等人身险。

4. 长期投资基金

可将月收入的60%—80%以定额定投的方式投资于偏股型基金，其余的投资于安全级别较高的债券或银行产品。

手中握有这4笔基金，相信年轻白骨精们会更多一份自信和底气。

女性白领工作之外要找到赚钱方式

随着现代女性经济收入的不断增长，女性对于理财的关注和参与度一直在逐年上升。据统计，中国家庭理财的主角68%都是女性。但是由于存在很多误区，很多女性在理财过程中都具有保守、感性和过于严谨的特点。交通银行理财专家提醒，女性在理财过程中应该注重个性化，并且提出了四大建议：

建议一：突破保守

与男性相比，女性在投资时偏向于保守，但有时过于严谨细致，易使得女性只重眼前蝇头小利，忽视长期的理财规划，从而拒绝新产品、新理财方式的尝试。

建议：女性朋友一定要多做些理财功课，吸取理财知识，关注媒体消息和身边人的理财经历，弄清理财工具的风险和收益，了解市场的行情变动和经济宏观景气，这样就可以适当评价自身的理财指数，了解对风险承受能力，进行多种理财组合，最大程度覆盖风险、提高收益。

建议二：适时而为

理财一般指对个人资产的规划，延伸到保值及增值，前提就是要了解自己或家庭的财务状况、风险承受能力、投资偏好和理财需求。从而根据不同的年龄段调整自己的理财策略。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

建议：年轻未婚女性一般处于资本原始积累阶段，此时的理财应采取积极进取的策略，增值是主要的理财目标；30岁至40岁的女性一般都有了家庭，理财的侧重点可放在购置房产和准备子女教育资金上，以安全及防护为主，辅之以具有一定风险性的投资，保值特征明显；40岁到50岁的女性随着生活稳定，收入达到最高，因此可以逐步增加预期收益比较稳定的投资；50岁以上的女性可以保本为主，少做风险较大的投资。

建议三：锁定风险

女性在理财时往往对自身不够自信，害怕承担理财失败的后果，因此，很多女性朋友就养成了“重储蓄、轻投资”的习惯，导致资金长期闲置，本金缩水。

建议：投资时，女性可根据日常需求，先预留应急准备金，并购买适宜的保险以及部分收益固定的理财产品。完成这些可应对个人或家庭中远期需求的措施后，即可根据自身对风险的承受能力来进行有比例的风险投资，以获得更高收益，当然锁定风险、设置好止损位非常重要。

建议四：阶段性理财

良好的风险承受能力会随着知识层次、生活环境、经济地位的提高而增强。女性在理财时，更应该对自身有良好的心理认知及风险评价。

建议：做好阶段性自我理财分析，一般为半年一次，从现有资产整理入手，分析近期可用资金及未达事项，按照自我风险承受能力确定投资比例和投资品种，制定好自我的理财规划。

不同年龄段白领女性的理财方式

22—26岁：初涉职场的月光族

理财特征：这一阶段的女性大多还处于单身或准备成家的阶段，相当一部分的女性没有太多的储蓄观念，自信、率性，拼命

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

地赚钱、潇洒地花钱是其座右铭，因此，经常听到有很多年轻女孩振振有词地说，钱是赚出来的，不是省出来的。这话固然有理，然而要能赚到更多钱，首先需要有赚钱的本领——换句话说，投资自己比自己投资更重要。另外，该储备结婚基金了。准备终身大事一般来说，结婚基金属于短期需求，因此，定期存款、现金的比例必须在五成以上，以保持资金的稳定度。另外，低于五成的资金，也应该把目标锁定在稳健型的投资工具上。例如，每年分红稳定的股票型或稳健型的基金产品。

首要目标：提高财商。当前国内处于这个阶段的女性，知识水平相对比较高。女性消费意识比较强，而没有太强的投资意识，更缺乏有序的投资规划，所以需要提高财商。

专家建议：刚刚步入职场的年轻女孩子投入较低，但花费却不低。因此，不妨选择按期定额缴款的约束性理财产品，如基金定期定额计划刺激一下，收紧钱袋子。

26—30岁：初为人妇的巧妇人

理财特征：刚刚步入两人世界的女性，为爱筑巢，随着家庭收入及成员的增加，开始思考生活的规划。因此，大多数女性开始在消费习惯上发生巨变，月光族习惯开始摒弃，投资策略也由激进变为攻守兼备。

这是一个理财最为复杂的时期，个人理财逐渐转变为家庭理财。初期时，为了把家庭变成真正的避风港，需要进行家庭风险管理，建立家庭风险管理基金，并开始选择保险等未来保障型产品。还可以适当考虑一些收益较高的投资理财工具。一般来说，家庭的风险管理还是应该以保险和银行定期存款为主要工具。

首要目标：学会整合。这个阶段的女性已经开始有一定的理财意识，并且家庭收入比较稳定。建议这阶段女性应尽早进行理财规划，多花些心思商讨两人组成家庭后的理财大计，要善于整合整个家庭资源，合理分配。

专家建议：一个家庭的支出远大于单身贵族的消费，所以女



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

性要未雨绸缪，提早规划才能保持收支平衡，保证生活的高质量。这个时期购置房产是新婚夫妇最大的负担，随着家庭成员的增加应适当增加寿险保额。在此时夫妻双方收入也逐渐趋于稳定，因此，建议选择投资中高收益的基金，例如投资于行业基金搭配稳健成长的平衡型基金。

30—35 岁：初为人母的半边天

理财特征：这时女性都较为忙碌，兼顾工作和照顾孩子、老人、丈夫的多重责任，承受着较重经济压力和精神压力。她们在收支控制上已经比较能够收放自如，善于持家，但还缺乏一些综合的理财经验。结婚前，夫妻的钱各自理，但结婚后一定要先有理财共识，才能谈所谓的家庭理财，包括双方对保障需求、各项花费行为的忍受度、投资观念等等。还有，年度性大项支出要预先规划，尽量先投资再消费，存第一桶金。在后期时，需要逐步降低风险，增加流动性，因为随着结婚与子女的出生和成长，教育基金的需求量也会同步增长。在孩子年龄还小的时候，考虑到教育基金的重要性，家庭的现金支出压力会增加，加上买房的压力，抗风险能力会降低。所以，这一时期不宜投资高风险的投资品，主要兼顾流动性与保障。

首要目标：制订计划。这一阶段的女性都较为忙碌，兼顾工作和照顾孩子、老人、丈夫的多重责任，承受着较重的经济压力和精神压力。大多数女性，在收支控制上已经比较能够收放自如，善于持家，但还缺乏一些综合的理财经验。

专家建议：理财师指出，家庭中一旦有新成员加入，就要重新审视家庭财务构成了。除了原有的支出之外，小宝贝的养育、教育费用更是一笔庞大的支出。首先，在小宝贝一两岁时，便可开始购买教育险或定期定投的基金来筹措子女的教育经费，子女教育基金的投资期一般在 15 年以上。

40—50 岁：为退休后准备养老金

理财特征：由忙转闲、准备退休阶段。这一阶段的女性，子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

女已独立，忙碌了一辈子，投资策略转为保守，为退休养老筹措资金。这一阶段主要是为自己退休后的生活进行准备的阶段。可以根据家庭成员的状况分别安排资金，由于资金刚性支出压力较小，可以相对灵活地进行安排。比如，给自己或家庭成员再购买保险，资金充裕的话可以考虑再购买一套房等。但仍不宜进行炒股等高风险的投资，宜改投国债或者货币市场基金这类低风险的产品。

首要目标：注重稳妥。由忙转闲、准备退休阶段。这一阶段的女性，子女已独立，忙碌了一辈子，投资策略转为保守，为退休养老筹措资金，理财手段以精打细算、稳中求胜、开源节流为主。

专家建议：此时家庭的收入存在，但与前几个阶段不同的是，风险管理此时成为第一要务。由于女性生理的特点，在步入中年，甚至更早的年龄阶段，妇科疾病就陆续找上门，有针对性的女性医疗保险必不可少。

“白骨精”们变化多端，在理财中我们要根据自己的情况进行变“身”。

动物专家把我们常见的动物分为攻击型、勤奋型、狡诈型、依赖型、求知型和简单型六种，这说明动物和人一样，也是有性格的，但要说这些性格各异的动物在理财上各有千秋，许多人肯定会感到诧异。实际上，各种动物之所以能生存下来，与它们的“理财”能力有着密切关系，很多动物可以称得上是“理财高手”，值得我们人类学习。

动物身上的理财观

狮子的理财分工：

狮子在家庭理财上有着严格的分工，公狮负责圈地，看到一块没有被其他狮子发现的土地，先撒几泡尿表明土地所有权，然后由母狮在领地内狩猎。捕到猎物，公狮母狮一起



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

享受。狮子的这种分工跟现代人的“男主外，女主内”异曲同工，男人应该像公狮一样，积极去发掘新的领地，努力创造财富，女人则应当学习母狮，把男人创造的财富打理好，别让家庭资产流失。这样，夫妻共同努力，才能分享创造财富和科学理财带给他们的美好生活。

狮子理财提示：

1. 夫妻双方应当让善于理财的一方担当理财大任，利用好家庭的资源优势。

2. 夫妻理财可以有具体的分工，也可以实行 AA 制，各理各的财，这样，除了便于分散风险之外，还可以减少家庭财务方面的纠纷。

兔子的分散风险法：

在动物中，兔子是弱者，天上有老鹰，地上有野兽，兔子为了生存，通常要在觅食的区域内挖有多个洞穴。这样，万一遇到敌人，可以就近藏到一个洞穴里，从而确保自身安全。这也就是人们常说的“狡兔三窟”。理财生活中，可以学学兔子，多选择几个投资渠道，比如说追求稳健可以选择储蓄、国债和人民币理财，追求收益可以投资房产、信托和开放式基金，并且要根据形势及时调整和选择更好的“洞穴”，这样可以最大限度地化解风险，提高理财收益。

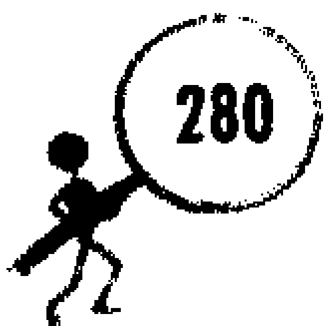
兔子理财提示：

1. 对于普通工薪投资者来说，搭配理财产品要兼顾收益性、稳妥性和灵活性，比如购买开放式基金，可分别购买货币基金、债券基金和股票型基金，从而兼顾以上三点。

2. 虽然分散投资能减少风险，但不能单纯为了分散而盲目投入自己不熟悉的领域，这样效果往往会适得其反。

豹子会计算成本：

人们经常用的一句口头禅叫“吃了豹子胆”，其实豹子不但胆大，而且心细，对于一些事情还会“分析”和“思考”。豹子



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

在捕食猎物时，它们会考虑自己的付出是否值得，比如它对兔子之类的小动物往往会不屑一顾，因为它知道，追一只兔子和追一只羊、一只鹿所消耗的热量成本是相当的，所以在付出同样“成本”的情况下，它会选择物超所值的猎物。人类理财也应当这样，如果投资期限、风险等要素大体相当，应尽量选择收益高的投资品种。比如，国债和储蓄的风险性相当，但收益却有一定差距，这时应学习豹子，在经过计算分析后，选择回报高的投资品种。

豹子理财提示：

1. 现在银行推出的理财产品越来越多，但受地区、时间等条件限制，很多人购买某一个收益相对较高的理财产品需要费一番周折，这时就应考虑多得的收益与付出的时间成本是否相当。

2. 不能被表面化收益所迷惑。目前银行外币理财产品的预期收益相差很大，有的为4%左右，有的则高达10%，这就需要投资者看清理财产品的投资方向，不能盲目为追求高收益而使本金造成风险。

总之，白骨精们需要“变身成人”，用不同方式理财，才能创造不一样的财富价值。

9. 理财宝典

对于年轻白领一族来说，精打细算的理财规划绝对是牛年财运来临前的第一项准备。如果有人问你，你的收入来源有哪些？你给出的答案很可能只有工作收入。其实对工薪族来说，如果搜集了信息，动用了智慧，理财收入可以成为你另外一个收入来源。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

理财方程式

对于年轻的工薪族来说，积累人生第一个10万元，通常是需要相当毅力的，即便下定决心每月必须固定存入多少钱，很多时候也因为忙碌、遗忘、额外支出等原因让强制储蓄的愿望泡了汤。很多时候我们也明白，其实每个月收入中抛开必要的生活开支，多花几百元和少花几百元对我们的生活基本没有影响，关键就是，如何在我们还没有随意消费完之前，及时地将这些可花可不花的资金沉淀下来。

而要积累第二个10万元，就有很多捷径可走了，因为有了理财的本钱，钱生钱就容易多了。28岁的关女士幸运地得到父母赠予的20万元后，一直把它放在银行里存活期，当去年受人指点购买收益3.4%的人民币理财产品后，竟赚了7000元，对于之前白白流去的银子只好连连叫苦。这正是这一阶段理财意识的重要体现。有一种说法，如果一个人30岁时有50万元，他不用做别的只是稳健打理，那么这个人退休时将有几百万元甚至上千万元。

积累人生这两个10万元，需要动用的确实是不同的脑部神经，需要搜集的是不同的理财技巧，需要具备的是同样的理财观念。今天，与大家一起探讨的是两个10万元的不同技巧，同时也希望大家能够从打理新年的第一个月收入开始，尽早制订出自己的理财计划，享受狗年的财运生活。

第一个10万元财富积累阶段

基金定投收益高于零存整取，储蓄法工资卡理财：约定储蓄转存。

或许你还没有意识到，作为白领的你，当每月的工资都被公司直接打在了卡上，自己用多少取多少，每月节余部分放在卡里吃活期利息时，这种多数同事们都采用的做法，已经让你白白丢掉了三倍左右的定期利息，看似几十元到几百元的差别，时间一



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

长损失可就大了。更重要的是，这种方法非常不利于资本的积累，这样的“不理财”方式，让你实现第一个10万元目标难了不少。

所以，先从你的活期存款开始吧。

据了解，目前各家银行都有自动转存服务，用户可以凭工资卡和有效身份证件，到银行柜台开通这项服务，并可设定一个转存点，让资金在定期账户和活期账户间自动划转。通过这项业务，工薪族可完全实现为自己量身定制理财方案的目的，如设定零用钱金额、选择定期储蓄比例和期限等，实现资金在活期、定期、通知存款、约定转存等账户间的自主流动，提高理财效率和资金收益率。据统计，如果资金平均分配为三个月定期到两年定期，一年下来可以达到约1.75%的年综合收益率。不过，需要注意的是，不同银行的转存起点和时间有所不同。

例如，假如您的月工资为6000元，与工资发放银行签订了储蓄协议，委托银行在自己的活期工资账户中每月保留2500元，其余资金按20%、30%和50%的比例，分别转存到三个月、一年和三年的定期子账户上。如果您的零用钱超过2500元，银行会按利息损失最小原则，由电脑系统从其定期子账户中选择最近存入的定期存款提前支取，但如果当天补足取款，也不会造成利息损失。

“月光族”理财：零存整取

零存整取，就是每月固定存额，一般5元起存，存期分一年、三年、五年，存款金额由储户自定，每月存入一次，到期支取本息，其利息计算方法与整存整取定期储蓄存款计息方法一致。中途如有漏存，应在次月补齐，未补存者，到期支取时按实存金额和实际存期，以支取日人民银行公告的活期利率计算利息。

零存整取可以说是一种强制存款的方法，每月固定存入相同金额的钱，想不做“月光族”者可以通过这种方法养成“节流”的好习惯。

第二个10万元财富增值阶段　五成稳守，五成“稳攻+强攻”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

守

工作了几年之后，或许你已经有了10万元左右的存款，就可以好好打理一下多年积蓄，让它加快增值速度了。

首先，应该把一半积蓄放在银行存款或国债上，这些钱的作用不是增加收入，而是保本，避免让财富暴露在不可控制的风险下。

除存款和国债之外，还可以关注一下其他低风险理财产品，如人民币理财产品和货币市场基金，投资这些理财产品本金较安全，虽然给出的收益率都是预期收益率，没有绝对的保证，但实际上收益率波动范围并不大。比如拿出1万～2万元投入到货币或债券型开放式基金里面，它可以替代活期存款。

在保证流动性和低风险的情况下，货币市场基金收益率一般为2%左右。货币基金一般不收取赎回费用，管理费用也较低，转换又很灵活，本金的安全性很高，又是免税的。

攻

“攻”的资金也可以分为“稳攻”和“强攻”两部分。对于稳攻部分，有一定投资理财概念的人可以选波动度较小、报酬较稳健的理财产品，如混合型基金、大型蓝筹股等，追求的年收益率在5%～10%不等。不过，在投资前要做一些功课，选出好的股票和基金才行；同时还需有投资组合的概念，通过分散投资来降低风险。作为业余的投资者，很难做到同时对多个股票“了如指掌”，所以在投资时要集中几个股票。

专家给出了一些原则供投资者参考：

1. 同时持有股票个数不要超过3个。

2. 60%资金用于中线操作，40%用于中短线。

3. 要谨慎对待过去6个月涨幅超过80%的股票。

强攻部分，是投资理财中最刺激的部分了，如成长型股票、股票型基金、期货等，既有机会让人一个月赚10%，也有可能一个月赔掉10%。投资这些高风险高收益的理财产品，必须有相当



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

高的知识与经验门槛，对于不擅长投资的工薪族，最好先以稳攻方式进行，在得到一些投资心得、功力较深厚之后，再加入强攻一族中去追求更高的收益率。

努力增加理财收入的同时，仍然要把工作收入积累下来，当初攒下第一个十万的劲头千万不能松懈。

50% 稳守，25% 稳攻，25% 强攻，第二个十万！

对工薪族来说，收入有两个来源：工作收入和理财收入。在只有工作收入没有理财收入的情况下，积累人生第一个十万，通常是需要相当毅力的，而要积累第二个十万，就有很多捷径了，因为有了理财的本钱，钱生钱就容易多了。目前银行一年期定存利率是 3.87%，活期更是只有 0.81%，钱放在银行不动，利息还不够弥补物价上涨。所以，一旦有了理财的本钱，就不能只靠工作收入了，应逐步提高理财收入在总收入中的比重。随着年龄的增长，以理财收入逐步取代工作收入是必经的过程，直至退休后只有理财收入而没有工作收入。但从以上的介绍中，我们可以得到白领理财方程式，即 50% 稳守＋ 25% 稳攻＋ 25% 强攻。

理财方程式的概念十分简单。首先，把一半积蓄放在银行存款或国债上，这些钱的作用不是增加收入，而是保本，避免让财富暴露在不可控制的风险下。除存款和国债外，还可以关注一下其它低风险理财产品，如人民币理财产品和货币市场基金，投资这些理财产品本金较安全，虽然给出的收益率都是预期收益率，没有绝对的保证，但实际上收益率波动范围并不大。

接下来就是如何钱生钱了，建议大家将“攻”的资金分为“稳攻”和“强攻”。稳攻部分，对于有一定投资理财概念的人，可以选一些波动度较小、报酬表现较稳健的理财产品，如混合型基金、大型蓝筹股等，追求的年收益率在 5% ~ 10% 不等。不过，投资前要做一些功课，选出好的股票和基金才行；同时还需有投资组合的概念，通过分散投资来降低风险。

至于强攻部分，就是投资理财中最刺激的部分了，如成长型



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

股票、股票型基金、期货等，既有机会让人一个月赚10%，也有可能一个月赔掉10%。投资这些高风险高收益的理财产品，有相当高的知识与经验门坎，对于不擅长投资的工薪族，最好先以稳攻方式进行，在比较有投资心得、功力较深厚之后，再加入强攻一族中去追求更高的收益率。

需指出的是，“理财方程式”的攻守比重是可以灵活调整的，主要取决于个人风险偏好和理财目标，如果能够承受一定风险且短期内无较大资金支出计划，则可提高强攻部分的比例，但建议该部分比重不要超过50%。对于保守型的投资人，则可增加稳守的比例，减少强攻的比例。

最后，努力增加理财收入的同时，仍然要把工作收入积累下来，当初攒下第一个十万的劲头千万不能松懈。如果能保留定期储蓄的好习惯，同时坚持投资理财，拥有下一个十万一定不会太久。

存钱的门道

一天存一元　10万变成40万

在金融市场中，最重要的理财理由是——资本永远有回报。即使你曾经是一个数学成绩常年不及格，或者你对于数字非常不敏感，甚至看见财务报表就头晕——但你如果准备今天就开始个人理财计划，其实仍然有办法。

在这里介绍一个简单的测算：如果有一位30岁的叔叔，有一个零岁的孩子，从这个时间点开始直到60岁退休，漫长的30年当中，这样的三口之家，大概花费多少钱才能满足这个家庭的基本需求？

三口之家，每个人每天吃饭加上各种的花销，一个月3000元应该是最基本的，大概需要108万元，这个毋庸置疑；

如果首付20万元，合计80万元；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如果买车，从30岁到退休前至少要购置两辆吧，花30万元。再加上每年养车的保险、汽油等费用，合计70万元；

再养一个孩子，不包括将来出国留学，从出生开始一直到大学毕业，按照现在北京、上海这些大城市的标准，起码要花费40万元；

这样已经差不多300万元了。还要赡养父母，算一起是4个老人……目前业界公认的数字是480万元。如果仅靠自己每个月的工资所得，按现在家庭月收入1万元计算，应该不算很低了，那么如果需要挣够480万元，刚好需要40年。60岁以后的生活呢？

这就是理财的意义所在。如果不进行好的理财规划，不光有一天你的财富会弃你而去，甚至于最基本的生活条件你都无法满足和实现。

所以，一天存一元钱，不要小视。

一天存一元钱，不相信有人做不到——这么小的投入，依然可以做出惊人的理财成绩。假定年收益率是10%，一个零岁的孩子，一天给他存一元钱，就永远放在那里，或者是购买一些比较好的基金产品。如果能达到每年10%的收益率，计算一下，到这个孩子60岁以后，他需要退休养老的时候，这笔钱将可以变成200万元。

其实，这个理财法则是很多人都知道的。如果收益率是4%的话，18年内你的资产就能翻一番。也就是说，29岁时手上的10万元钱，到自己47岁时就会变成40万元；假如收益率能提高到12%的话，6年时间，你手中的资金就会翻一番了。但是，这里有一个前提：第一，你要每年都确保这样的收益；第二，中间任何一年都不能动用这笔资金。

前一段时间，我总是听说：某某人现在甚至把房子卖了，把所有的资产压上，去做一项投资——这个是最不可取的。因为你不可能保证这笔钱长期不动用，但是如果进行一个有效的规划，拿出合理的资金就可以实现的。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

从开始赚钱到退休把握人生几次理财良机

从你开始赚钱到退休，你可知道，你的一生有多少个理财阶段？你错过了多少个理财良机？

单身期：参加工作到结婚（2至5年）

理财重点：该时期没有太大的家庭负担，精力旺盛，因为要为未来家庭积累资金，所以，理财重点应是努力寻找一份高薪工作，打好基础。

也可拿出部分储蓄进行高风险投资，目的是学习投资理财经验。另外，由于此时负担较轻，年轻人的保费又相对较低，可为自己买点人寿保险，减少因意外导致收入减少或负担加重。

投资建议：可将积蓄的60%用于投资风险大、长期回报高的股票、基金等金融品种；20%选择定期储蓄；10%购买保险；10%存为活期储蓄，以备不时之需。

家庭形成期：结婚到孩子出生前（1至5年）

理财重点：这一时期是家庭消费的高峰期。虽然经济收入有所增加，生活趋于稳定，但家庭的基本生活用品还是比较简单。为了提高生活质量，往往需要支付较大的家庭建设费用，如购买一些较高档的生活用品、每月还购房贷款等。此阶段的理财重点应放在合理安排家庭建设的费用支出上，稍有积累后，可以选择一些比较激进的理财工具，如偏股型基金及股票等，以期获得更高的回报。

投资建议：可将积累资金的50%投资于股票或成长型基金；35%投资于债券和保险；15%留作活期储蓄。

家庭成长期：孩子出生到上大学前（9至12年）

理财重点：家庭的最大开支是子女教育费用和保健医疗费等。但随着子女的自理能力增强，父母可以根据经验在投资方面适当进行创业，如进行风险投资等。购买保险应偏重于教育基金、父母自身保障等。

投资建议：可将资本的30%投资于房产，以获得长期稳定的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

回报；40% 投资股票、外汇或期货；20% 投资银行定期存款或债券及保险；10% 是活期储蓄，以备家庭急用。

子女大学教育期：孩子上大学后（4 至 7 年）

理财重点：这一阶段子女的教育费用和生活费用猛增。对于理财已经取得成功、积累了一定财富的家庭来说，完全有能力支付，不会感到困难。因此，可继续发挥理财经验，发展投资事业，创造更多财富。而那些理财不顺利、仍未富裕起来的家庭，通常负担比较繁重，应把子女教育费用和生活费用作为理财重点，确保子女顺利完成学业。一般情况下，到了这个阶段，理财仍未取得成功的家庭，就说明其缺乏致富的能力，应把希望寄托在子女身上，千万不要因急需用钱而乱理财。

投资建议：将积蓄资金的 40% 用于股票或成长型基金的投资，但要注意严格控制风险；40% 用于银行存款或国债，以应付子女的教育费用；10% 用于保险；10% 作为家庭备用。

家庭成熟期：子女工作到自己退休前（约 15 年）

理财重点：这期间，由于自己的工作能力、工作经验、经济状况都已达到了最佳状态，加上子女开始独立，家庭负担逐渐减轻，因此，最适合积累财富，理财重点应侧重于扩大投资。但由于已进入人生后期，万一风险投资失败，就会葬送一生积累的财富。所以，在选择投资工具时，不宜过多选择风险投资的方式。此外，还要存储一笔养老金，并且这笔钱是雷打不动的。保险是比较稳健和安全的投资工具之一，虽然回报偏低，但作为强制性储蓄，有利于累积养老金和资产保全，是比较好的选择。

投资建议：将可投资资本的 50% 用于股票或同类基金；40% 用于定期存款、债券及保险；10% 用于活期储蓄。但随着退休年龄逐渐接近，用于风险投资的比例应逐渐减少。在保险需求上，应逐渐偏重于养老、健康、重大疾病险。

退休以后

理财重点：应以安度晚年为目的，投资和花费通常都比较保



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

守，身体和精神健康最重要。在这时期最好不要进行新的投资，尤其不能再进行风险投资。

投资建议：将可投资资本的10%用于股票或股票型基金；50%投资于定期储蓄或债券；40%进行活期储蓄。对于资产比较丰厚的家庭，可采用合法节税手段，把财产有效地交给下一代。

工薪族白骨精投资理财10大法则：

时下，家庭投资理财越来越受到人们的重视，但并不是所有的投资方式都适合于工薪家庭，在此文中以满分10分的标准给它们打分。

储蓄——基础（9分）

银行储蓄，方便、灵活、安全，被认为是最保险、最稳健的投资工具。

储蓄投资的最大弱势是，收益较之其他投资偏低，但对于侧重于安稳的家庭来说，保值目的可以基本实现。

股票——谨慎（6分）

股市风险的不可预测性毕竟存在。

高收益对应着高风险，投资股票的心理素质和逻辑思维判断能力的要求较高。

物业——必要（7.5分）

购买房屋及土地，这就是物业投资。

国家已将物业作为一个新的经济增长点，又将物业交易费税有意调低并出台按揭贷款支持，这些都十分利于工薪家庭的物业投资。物业投资已逐渐成为一种低风险、有一定升值潜力的理财方式。

但是投资物业变现时间较长，交易手续多，过程耗时损力，是值得投资者考虑的一个问题。

债券——重点（8分）

债券投资，其风险比股票小、信誉高、利息较高、收益稳定。尤其是国债，有国家信用作担保，市场风险较小，但数量少。企



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

业债券和可转换债券的安全性值得认真推敲，同时，投资债券需要的资金较多，由于投资期限较长，因而抗通货膨胀的能力差。

外汇——辅助（5 分）

外汇投资，可以作为一种储蓄的辅助投资，选择国际上较为坚挺的币种兑换后存入银行，也许可以获得较多的机会。

外汇投资对硬件的要求很高，且要求投资者能够洞悉国际金融形势，其所耗的时间和精力都超过了工薪阶层可以承受的范围，因而这种投资活动对于大多数工薪阶层来说不太现实。

字画古董——爱好（4 分）

名人真迹字画是家庭财富中最具潜力的增值品。

但将字画作为投资，对于工薪阶层来说较难。目前字画市场赝品越来越多，给字画投资者带来了一个不可确定因素。

古代陶瓷、器皿、青铜铸具以及家具、精致摆设乃至钱币、皇室用品、衣物等，因其年代久远，具有较高的观赏和收藏价值，增值潜力极大。但是在各地古董市场上，古董赝品的比例高达 70% 以上，要求投资者具有较高的专业鉴赏水平，不适合一般的工薪家庭投资。

邮票——轻松（8 分）

在收藏品种中，集邮普及率最高。从邮票交易发展看，每个市县都很可能成立了至少一个交换、买卖场所。邮票的变现性好，使其比古董字画更易于兑现获利，因此，更具有保值增值的特点。但近年来邮票发行量过大，降低了邮票的升值潜力。

珠宝——享受（4 分）

珠宝，广义上可分为宝石、玉石、珍珠、黄金等制品，一般说来，具有易于保存、体积小、价值高的特点

投资珠宝，有一举两得的功效。对于工薪家庭，珠宝可以作为保值的奢侈消费品，但作为投资渠道不可取。

彩票——有度（1 分）

购买彩票，严格上说不能算是致富的途径，但参与者众多，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

也有人因此暴富，因此也渐渐被工薪族认同为投资。

彩票无规律可寻，成功的几率极低。

钱币——细心（3分）

钱币，包括纸币、金银币。投资钱币，需要鉴定它们的真伪、年代、铸造区域和珍稀程度，很大程度上有价值的钱币可遇不可求。因此，工薪家庭没有必要花费大量的精力做此类投资。

教你三招：工薪族白骨精5年也能买房买车。

一名月收入只有3000元左右的普通工薪族，五年时间便实现买房买车梦。

家住江北区南桥寺路的唐春先生谈起自己的理财生活时颇为自豪地说，工薪族只要坚持打理财持久战，小钱也一定能够变成大钱。

严格执行理财计划

1999年从库区农村到主城求学的唐春，2003年毕业后进入一家民营建筑公司上班，平均月收入在3000元左右。

“我上班以后便定下了一个计划，那就是争取五年内买车买房。”唐春说，为了实现这个计划，他执行了严格的生活、理财计划——

生活方面：不在外面租房子居住，与多位同事一起睡单位提供的宿舍，节约出一笔房租费、水电气费。尽量在单位工地食堂吃饭，平均每天的饭钱不超过15元。每个月的电话费不超过100元。

理财方面：第一年把每个月的闲钱拿到银行零存整取；第二年把存款拿去买一年期固定收益型理财产品；从第三年开始把积蓄平分成三份，一份用于炒股，一份用于买国债，一份用于买理财产品。

唐春说，他一方面省吃俭用，一方面长期理财，在今年春节前按揭一套住房，买一辆代步车，最后还剩下2万余元存款。

小钱睡懒觉也是浪费

“我通过几年时间的摸索，觉得理财其实是一种生活方式。”唐春说，工薪族要想把自己的小钱变成大钱，只有坚定不移地运



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

用各种理财手段，无论是股票、基金、QDII，还是国债、定期存款，只要别让闲钱在活期账户睡懒觉浪费，每年多少都会有收益。

在唐春看来，工薪族每个月领到工资以后，最好把未来一个月开支放在一边，然后把闲钱投放到理财市场“钱生钱”。工薪族理财也不能一味地求稳，必要的时候还得搏一把，否则小钱也难变成大钱。他举了自己一个例子：股市在2007年开始走牛的时候，他投入几万元买了一只渝股，半年不到便赚了400%。

基金定投要讲究策略

“投资理财千万不要在应该贪婪的时候心生恐惧，也不要在应该恐惧的时候去贪婪。”唐春说，由于最近股市震荡比较厉害，银行理财产品也不景气，所以在理财时就应大幅度降低收益预期，能够赚到几个百分点就撤退。

唐春称，他现在启动了大家公认为属于“傻瓜式理财”的基金定投，每个月投入500元工资，计划连续投资10年。目的是减少震荡行情可能带来的风险。

“基金定投也要讲究策略。”唐春说，他对基金定投的操作方式进行过研究、对比以后发现，操作基金定投一定要讲究“三项原则”——选择手续费比较低的银行，可以适当节约理财成本；不要选择每月1至8日投钱，这样更容易从低点位介入；连续投资一两年不划算，五到十年的收益率比较高。

大幅降息后工薪族白骨精理财三步曲：现金为王。

为抵御国际金融危机，拉动内需，刺激消费，增加企业流动性，央行近期大幅下调利率。此次降息，相当于一下子抹平了过去连续6次的加息幅度。从刚刚公布的经济数据看，降息恐怕还将接踵而至。那么，大幅降息后对风险厌恶的工薪族该如何理财呢?

第一步，现金为王

尽管降息了，股市也受利好反弹，但因上市公司业绩下滑等因素，熊市并未因此结束，盲目投资股票，风险仍然很大，故炒股也并非华山一条道。对以储蓄为主要理财手段的投资者来说，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

降息带来的损失其实并不是很大，完全可以继续以此理财。活期存款利率从调整前的0.99%降到现在的0.72%，一年期存款利率从2.25%下降到1.17%，投资者1万元一年期的存款利息仅减少43元，影响并不是很大。当然买入货币基金等低风险、流动性较好的理财产品也是不错的选择。货币市场基金以本金安全、流动性好而广受普通百姓青睐，大幅降息后投资货币市场基金的收益也节节攀升，远远超出1年期定存的利率。因此，在降息通道中，投资者可以选择货币市场基金。

第二步，买入债券类投资产品和美元

债券投资品种主要有国债、债券类理财产品和债券基金三种。对于不愿承担风险而资金长期不用的人来说，在降息通道下，国债是不错的选择，可以锁定高于定期存款的收益。而债券类理财产品经过了前期的风光后，在大幅降息的背景下收益率虽有所减少，但与同期存款收益相比优势仍然存在。不过在购买此类产品时对风险也要有所预期，此类产品多为非保本浮动型产品，购买时要研究投资标的。

债券型基金是债券类产品中直接受益降息最大的品种，但近期涨幅相对也比较大，若要投资的话可在近期小幅回调后介入。此外，人民币兑美元是呈下降势态，那些在高位抛出美元的炒汇者不妨现在分批买入美元。目前国内美元的存款利率已超过人民币，并且美元兑各种外币仍显强势，买入美元也是一种可以考虑的品种。

第三步，贷款消费

大幅降息对不少正欲贷款购房、买车的人来说是天赐良机。银行利率调整后，贷款消费的客户确实可以得到更多实惠。其中，个人商业住房贷款利率下调0.54个百分点，五年以上贷款的年利率分别降为4.77%和5.04%；五年期购车贷款的月利率从5.025%下降到4.65%。

譬如，降息后贷款金额为10万元、还款期为5年的个人消费贷款，总共可比原先少负担利息1200多元；降息后办理20万



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

元20年期个人住房商业贷款的，贷款年利率从5.58%下降为5.04%，总共可以减少利息负担14496元。同时，已办理按揭贷款的住房户和购车户，不要急于去还款，有条件贷的，还可多贷。用银行的钱来充实自己的钱包，购进奢侈消费品，何乐而不为?

10. 看我七十二变

“白骨精”的致富之路绝对不是因为吃了唐僧肉。有统计数字称，以300万资金计，该类“白骨精”在国内有千万人不止。自然，他们和他们的家庭强烈渴望打理财富。

“白骨精”理财有妙招——掌握三要诀保生活无忧。

白领、骨干、精英是社会经济发展的重要力量，也被人们戏称为“白骨精”。随着生活节奏的加快，“白骨精”们承受的各种压力越来越大，他们中的许多人开始寻求更合适的保障规划和理财建议，使自己短期之内和未来的生活都能无忧。

方案1. 有险无惊“三要点”

对于“白骨精”类型来说，购买保险要基于三个阶段的考虑。

未雨绸缪三阶段

近期考虑

生理的需要。统计资料显示，70%以上的已婚女性都有不同程度的妇科病，患病几率远远高于男性。女性独特的生理时期——怀孕期、育儿期、更年期还带来特殊的健康风险。所以，女性所



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

具有的独特生理功能决定了女性在罹患重疾方面的几率要大于男性。基于此，购买健康类保险显得尤为重要。

中期考虑

婚姻危机的需要。民政部门数据显示，2005 年我国离婚达到 178.5 万对，尤其是经济发达地区尤为突出，如上海，2004 年有 2.7 万多对夫妻办理协议离婚手续，比上年增长 38.9%；2007 年 3.6 万对。由于女性相对较低的工资收入和较为保守的投资方式，离婚之后的女性，难免碰到一定的经济问题，有的甚至会陷入贫困。所以一份充足而长期的保险将成为女性长久而安全的依靠。尽管蔡小姐打算在 30 岁前成家，也不是一定会遭遇婚姻危机，但是购买一份保险必定是未雨绸缪的好事情。

远期考虑

养老的需要。女性生命周期普遍长于男性，平均寿命一般比男性长 5 至 8 岁，考虑到结婚时女性普遍比男性年轻两三岁左右，而女性退休又要比男性早 5 年，更长的生命周期意味着女性在养老和医疗方面有更多的风险。所以，白骨精们提前为自己储备养老金，可以保持长久的、良好的、不变的生活品质。

白骨精购买保险的三要点：

1.“双十”是必要

保险额度应以家庭整体年度收入的 10 倍为佳；在保费支出方面，家庭总保费支出约占家庭收入的百分之十，大概是 1.2 万元每年。在以家庭作为保险规划主体时，不妨以年纪较轻的家庭成员为主被保险人，如此一来起到了家庭经济支柱保障为先的原则。

2.“合适”最重要

价格在女性购买保险产品时似乎总是一个重要的决定因素，也正是因为价格的主导因素导致很多女性在购买保险产品时走进误区。其实，适合自己是最重要的，并不是保费越便宜越好，保障的范围和保障的额度才是衡量一张保单价值的首要因素。总之，白骨精们在投保时的保额和保费应取决于自己的需要和能力。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3．“选择”也需要

投保人必须了解保险公司的客户服务及经营理念，考虑保险公司的市场品牌和信誉，对公司产品有着一定的了解。同时，白骨精们应该在仔细了解自身需求和保险公司相关状况的前提下，在以保障型险种为基础的同时，达到自己规避风险和实现独立自主的理财计划的目的。

白骨精们的父母应该快步入老年阶段了。老年人属于社会的弱势群体，自身患病的可能性比其他群体大。在国家的社会医疗保障体系不够完善的情况下，通过商业医疗保险来寻求更全面的健康保障确实非常重要。有调查表明，医疗保健成为老年人消费支出大头，占每月消费的 40% 左右。而且呈现年龄越大医疗保健消费支出越大的特点。因此购买老年险时首先需要考虑的应该是医疗保险。

此外，老年人群遭受意外伤害的概率要高于其他年龄群体，特别是交通事故、意外跌伤、火灾等事故对老年人的伤害更加严重。因此意外伤害保险应该也作为老年人购买保险的重要选择。

由于诸多方面的原因，中国的老年险市场还存在两个问题：一方面是保费高，令老年人缴费负担加重；另一方面是老年人保险产品稀少，难以满足老年人保险的真正需求。所以不再考虑其他的保险产品了。

总之，我们需要针对不同人生阶段，适时调整自己的理财策略。

方案 2．保值增值很重要

白骨精们大多作为 80 后，刚参加工作不久，目前虽然有同龄人眼中的好工作和高收入，但危机感也很强烈，想到今后面临激烈的竞争环境，结婚生子可能对职业生涯的影响，未来家庭 421 结构（4 位老人、自己和爱人、1 个孩子）的压力，难免对未



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

来生活有所担忧。所以白骨精们在身体状况好、工作收入能力强的阶段为家人制定完善的保障规划是非常明智的。

我们的家庭目前的财务状况良好，白骨精如在公司长期工作，收入每年会有稳步提高，并有一定的存款和股票投资，父母退休均有退休收入，家庭没有任何负债。基于这样的情况，白骨精家庭的保险需求重点是家庭资产的保值增值方面。保值增值体现在两方面：一是规避风险，也就是家庭成员因意外、疾病造成身体失能、失业使家庭遭受重大经济损失，保险能给家庭提供一大笔经费，帮家庭渡过难关，不至于动用大量存款和投资变现。二是提高生活质量，通过保险规划使家庭成员未来的养老生活水平更高，并为后代留下一笔免税的资产，实现家庭财务自由。

方案 3. 每天存 11 元，花 4 元

聪明能干的白骨精们不仅拥有时髦的“白骨精”身份，更懂得“未雨绸缪”的道理。白骨精和父母的生活是较安逸与幸福的。但是，白骨精们除了有社保，家庭风险保障全无，那我们先打财务安全的基石，再给我们的生活锦上添花吧!

作为父母从风险上看更需要有周全的保障，可保险市场往往是残酷的。由于老年人的生理特点，并不是保险公司着力承保的对象，无论是老年人的健康状况，还是年龄对应的保费都已错过了投保的好时机。但是也可以增加意外险和意外医疗保险，增强对抗突发风险的保障。父母的保险可作为蔡小姐的家属附加险，既方便又经济。

事实上风险的发生，是不选择时间、地点、谁、人的性别、人的年龄的。汶川大地震让大家再次认识了风险的不确定性和风险造成的伤害与损失，不但有孩子失去父母，更有年迈的父母失去孩子。

我们在退休前将一直为两个人工作：现在的我和年老的我。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

可以开始准备养老金的年龄是23岁，依据蔡小姐的财务能力，由于她的年龄优势建议用两全型的分红产品存她的第一笔养老金。

我们给一般白骨精家庭推荐一个具体的保险规划：一家三口的年度保费是5516元，也就是说，白骨精们每天存下11元，同时每天花费4元，即可拥有以上诸多项目的人生第一阶段的保障规划。我们将这个保险费用支出控制在白骨精年度收入的7%～8%之间，既考虑到不同理财项目合适的占用比例，又考虑到白骨精一般30岁打算结婚的短期人生规划而需要更多短期理财目标的弹性资金。

另外，建议结合自身的个人特点，要遵守理财的基本原则：规划好个人职业生涯，增加收入，开源节流，培养良好的消费习惯和储蓄习惯，积累自己的理财知识和金融资讯，根据自己的投资个性偏好，做好自己的资产配置。最基础的是拥有完善的保障体系。一些理财方法如：可适当做基金的长期定额定投，或选择商业保险公司中长期定存的万能险投资产品，以保证远期计划的早实行早安心。关于短期储蓄，使用银行1年期的定期存款不但能保证短期理财目标，又能更快跟上央行的利率变化。

还要提醒的是，一般白骨精们的每年工资会有一定比例的增长，同时每年也会随之有个人的诸多变化，这与每个人的理财计划都息息相关。别忘了重视和寿险顾问的联络，重视年度的保单“体检”。

需要提醒的是，保险规划看似简单，其实复杂。尤其年轻朋友对于风险的意识不强，所以更需要集专业能力、综合素质、丰富的专业经验和人生经验于一身的保险顾问加以协助，这也是一个好的保险规划的前提。最后，让我们和所有白骨精们一起来憧憬美好快乐的明天与未来。

方案4．四份保险，万事大吉

目前很多单身的白骨精和父母组成的三口之家，呈现两个显



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

著的特点：1. 收入稳定。2. 没有负债。自己和父母各有自己的工资收入，拥有自己的住房且没有负债，家庭除了日常开支外没有大笔支出，每月的收支和节余都很稳定。因此，应从节余中拿出部分资金进行家庭的保险规划，主要从我们自己和父母两个方面重点考虑。

（1）意外险，可以考虑保费便宜且投保方便的意外险卡单，解决因意外事故产生的应急医疗开支，并附带身故和残疾赔付。

（2）健康险，如果已经有了社保，可着重考虑重疾险和医疗费用报销来完善自己的健康保障，尤其是因重大疾病带来的大额紧急治疗费用以及日常因住院产生的自费药品的报销。其中，重大疾病可根据我们的需要选择到期返还保额或者纯消费型的险种，或两者做搭配。另外可以考虑住院津贴保险，弥补自己在住院期间的收入损失。

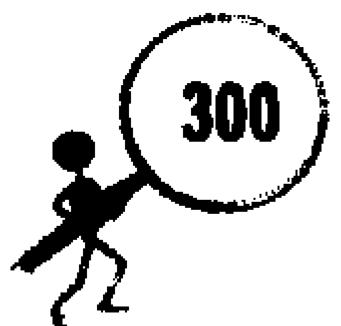
（3）投资险，在储蓄的同时获得一定的投资收益和人身保障，长期投资用作养老。

（4）如果父母已经退休，年龄应该在60岁左右。适合这个年龄段老年人的保险品种较少，且保费偏高。建议白骨精们为父母考虑附带医疗的意外险。

方案5. 一储蓄，二投资，三消费

20多岁是女人一生最灿烂、最美丽的时期，也是决定女人整个人生格局的关键时期，因而这一时期的人生规划和理财规划很重要。

被人们戏称为“白骨精”的单身女性，她们收入丰厚，年轻而且没有负担，财务上基本独立和自由，暂时不需要为家庭支出考虑太多，财务自由度较高，然而一切收入来源都要依靠自己，未来3至5年，她们的生活和事业可能面临重要的转折，变数多、开销大，如果忽视对个人资产的合理规划则容易陷入窘迫的境地，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

所以单身女性会挣钱，更要会理财，应趁年轻积极积累资产并且作好保障。

首先要树立理财目标。需要花费时间和精力来理清财务状况，看看收入、消费和投资中存在哪些不合理的部分，尽快改正。大体来说，做好理财规划要从消费、储蓄、投资三个方面考虑。其中，储蓄是第一位的，每个月都将收入存起一部分，作为固定存款，再划分一部分用于投资，剩下的才作为消费。从消费的角度来说，就是要尽量节省不必要的花费，减少上美容院的次数，减少服饰的数量，减少冲动消费。除此之外，还应该加大再教育投资力度，不断提高自身职业能力，这样才能获得赚钱能力。

保险作为一种金融工具，是对家庭可能面临的各种风险的控制和管理，尤其是对家庭经济支柱来说风险的管理更为重要。如果提前做好抵御风险的各种准备，不但能够有效地解决经济上的负担，而且家庭未来的生活将得到有效和切实的保障。像我们如果一家人都没有购买过任何商业保险，可以考虑购买一定的商业保险，以规避不必要的各种风险。

每个家庭的财务状况各不相同，保障需求也不尽不同。白骨精们目前一般是家庭经济的主要支柱，她（他）们的收入是家庭重要的经济来源。因此她（他）们的保障重点应侧重于意外及重大疾病风险，保障额度至少应对应未来三至五年的收入总额，以保证一旦发生人身及健康风险，家庭的生活质量不受影响。

白骨精们有了安全的保险之后，我们就可以放心的进行自我的“七十二变”追寻属于自己的幸福了。

幸福是许多人一生的梦想。很多人认为财富未必能带来幸福，但没钱肯定很难幸福。根据最新的研究数据显示，拥有乐观、进取的人生观，自认为生活在幸福之中的人，更容易获得财富。所以，幸福快乐是成功致富的关键。

幸福理财方程式一：看淡财富，它反而就在身边。

幸福的人与不幸福的人对财富的态度如何？调查发现，幸福



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的人最重视家庭，他们大多把财富的重要性摆在第三位，但是不幸福的人却把财富摆第一，家庭摆第三位。不幸福的人认为钱对幸福而言很重要，他们渴望拥有更多财富，且愿意花更多钱去得到幸福。

心理专家认为，追钱是永无止境的，你愈是想去追求，就会愈不幸福。财富目标不必订得太高，循序渐进投资理财，才是幸福之道。

幸福理财方程式二：投资报酬率的期望别太高。

幸福与不幸福的人，对投资报酬率的预期也不同。调查发现，幸福的人期待投资报酬率以 11%–20% 占最多，但不幸福的人则多数期待二成以上的报酬率。这显示，对投资报酬预期愈高的人，愈不幸福。

医师是人人羡慕的高收入行业，在医院已工作十几年的李医师手头上也有点积蓄，他说：我对投资报酬的预期很低，只期望比定存还好就行了。由于对投资报酬预期不高，他交给银行理财专员打理时，只要求比定存高就好，结果六七年下来，他的平均报酬率都在 5–20% 之间，算是相当高的了。他有感而发地说：满足点，标准不要定太高，就容易有幸福感。当你愈没有想要追求什么的时候，反而会得到更多。

幸福理财方程式三：稳健保守，投资低风险标的。

怎样的投资组合让人感到幸福？据相关调查发现，幸福的人都采取稳健、低风险的投资方式，若将股票定义为高风险投资，定存、租金等固定收益型投资定义为低风险投资，那么幸福的人多采二：八的投资配比，也就是股票二、定存八；但是不幸福的人，以股票八、定存二的投资配比占多数。

幸福的投资比重，意味着只用不伤筋损骨的余钱，投资风险较高的商品；而必须保本的钱，则应该用来投入较为固定收益型的商品。

理财专家指出，股票二、定存八的投资配比，是让人睡得着



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

觉的投资方式，显示稳健低风险的投资，才是幸福感重要的来源。若求取高风险、高报酬，睡不着觉，又怎么会幸福呢？

幸福理财方程式四：分散投资，选择适当好标的。

好的投资配比，让人幸福，适当的投资标的与资产配置也是幸福良方。什么样的投资标的让人有幸福感？答案是定存、房地产与保险、海外基金。调查发现，不幸福的人投资股票比率明显高于幸福的人，但买保险的比率又少于幸福的人。

从幸福人的投资标的来看，已经兼顾了现金、不动产，还有保险保障，整体资产配置平衡，容易让人有幸福感。但不幸福的人，追逐波动性高的股票投资，风险高，情绪极易受影响。不管多么富有，即使拥有上亿元身价，但如果投资时未作风险分散，确实会让人很不幸福。惟有分散风险，作适当的资产配置，才是幸福理财法。

幸福理财方程式五：长线投资比短线进出幸福。

投资节奏长短，其实也是影响投资者幸福感的因素。这次调查发现，不幸福的人，投资期间多在半年以下，超过三年以上者很少，属于短线进出者。反观幸福的人，多数投资期限拉得很长，以五年以上居多，其次是三到五年者。

以投资大师华伦·巴菲特（Warren Buffett）的投资方法来看，巴菲特多年来以核心投资原则，把资金投入潜力绩优股，经过长期持有获利可观。这说明选择适当标的，通过长期投资，获利比短线进出者还高，这就是为什么幸福的人都采取长线投资的原因了。

幸福理财方程式六：正面乐观，财富跟着快乐的人。

幸福的人与不幸福的人，其特质完全相反。幸福人的人总是会向前看，迎接新的一天，正向思考，觉得生命充满意义。他们慷慨、幽默、感恩、快乐、充满活力，觉得自己看起来很吸引人，对生活满意度高。不幸福的人，在这些方面回答全是否定。

美国的研究同样发现，具有幸福特质的人，比较容易成功致



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

富。事实上，我们访谈多位成功人士、名人、创业家，也有一致的发现：这些成功人士，他们都具有幸福人的特质——他们几乎都是乐观一族。

幸福理财方程式七：幸福才能招财。

过去大家都认为，成功有钱是幸福快乐的原因，但是美国的研究结果发现，先有幸福快乐的人，比较容易为自己带来成功和财富。

这项研究颠覆了传统的观念，原来人是要先自觉幸福，才比较容易迈向成功，赚取财富。亦即，幸福快乐是成功致富的因子，而非结果。

当你拥有财富之后，如何同时拥有幸福？理财专家认为，金钱只是手段，不是目的，要懂得把财富转换成幸福，这样财富才有意义。毕竟幸福才是最终的目的。不过在得到财富之前，别忘了，得要先幸福。这样，你就可以因为幸福而带来财富，而且也能因为财富而得到幸福！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

10年奋斗，60年好生活

许多人都有这样一个疑问，我赚钱了，可是总是不够花，从来都缺钱。

我想旅游，没钱！我想吃顿高档自助，没钱！我想买房子买车，没钱！一个月工资从来都是吃饭+房子+还信用卡+买生活用品+社交，然后钱就不知不觉地从腰包里轻轻飞走，到月底还要苦苦计算还有几天开工资……

可是，你知道吗？有的人只需要10年，就可以幸福生活剩下的60年！

其实，他或者她只是普通的一名企业员工而已……

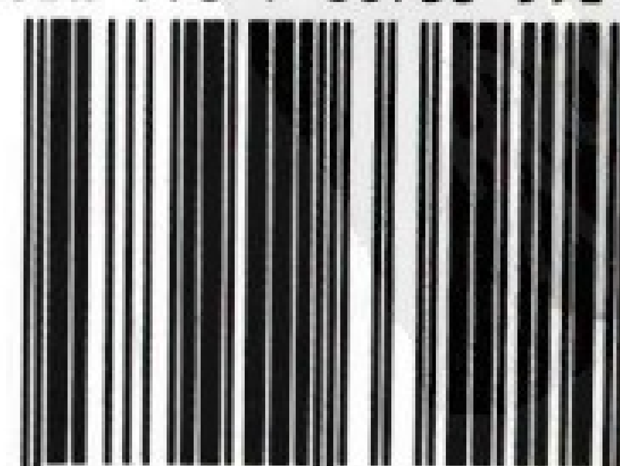
现在就为自己树立理财目标，做好理财规划，从消费、储蓄、投资多角度带给你全方位的指导，让你轻松玩转理财。

超级理财专家手把手传授给你幸福一生的30条理财规划



上架建议 生活理财 | 畅销书

ISBN 978-7-80733-592-4



文通天下 LAND OF WISDOM BOOKS

定价:28.00元